Robert E. Svoboda

Ajurveda

kompletan vodič

AJURVEDA

Robert E. Svoboda

Preveo s
engleskog

Naslov originala: YOUR AYURVEDIC CONSTITUTION - Prakruti by Robert E. Svoboda
©Copyright originala: LotusPress, USA 1999

© Copyright za Srbiju: 2007 Esotheria Sva prava prevoda i objavljivanja za Srbiju zadržava izdavač

Izdavač:
ID ESOTHERIA, Beograd
Maršala Birjuzova 13a
tel: 011/3285-949, 2631-820
web: www.esotheria.com
e-mail: esother@EUnet.yu

Glami urednik
Vladimir Madić
Art direktor i direktor pnadukacije:
Bojana Gnjatović

Lektura ikorektura: KatarinaRasić
Prelom igrafickidizaj'n: Dragutin Nježić
Dizajn korica: Ivana Flegar

Štampa: "Budućnost", Novi Sad

Prvo izdanje
Beograd, 2007.
Tiraž: 1000
ISBN 86-7348-258-5

Sadržaj

Uvod 15
Umećelečenja 16
Zdravlje, individualnost i besmrtnost 17

Prvo poglavlje - Doše i ukusi 27
Pet velikih elemenata 30
Tri doše 31
Sest ukusa 35

Drugo poglavlje - Urođene karakteristike 49
Procenjivanje prakruti 51
Sažed pregled tipova konstitudje 63

Treće poglavlje - Hrana 71
Ritual jedenja 72
Svojstva hrane 74
Namirnice za svaki pojedini tip konstitucije 77
Vata 78
Pita 81
Kapha 83
Dvojne prakruti 85
Specifične stavke u ishrani 86
Naviknutost i ukus 88

Četvrto poglavlje - Dijetetika 95
Sedam Datua 95
Rasa 97
Krv 99
Meso 99
Masnoća 100
Kosmr 100
Moždina 101
Šukra i Odzas 102
Gojaznost 103
Gubljenje težine 106

Peto poglavlje - Ustaljeni red 113
Svakodnevna praksa 114
Ustajanje 114
Otpad 115
Pranje 115
Meditadja 116
Masaža 117
Vežbanje 119
Kupanje 125
Način života 126
Oblačenje 126
Zaposlenje 127
Kućni Ijubimci 129
Bračni partner 129
Ambijent 132
Spavanje 133

Sesto poglavlje - Ravnoteža 137
Prana, tedas i odžas 137
Loša probava 139
Ajurvedsko lečenje 143
Odstranjivanje Ame 144
Uravnoteženje Doša 150
Psihičko lečenje 152
Jufcri 155

Sedmo poglavlje - Bolest 157
Alergija 157
Reumatska bolest 160
Lečenje artririsa 163
Pogoršanje 164
Poboljšanje 167
Rak 169
Prožđiranje 171

Osmo poglavlje - Podmlađivanje 175
Uvećavanje polne sposobnosri 176
Rasajana 180
Metali i minerali 184
Makaradvada 187

Ostale Rasajane 189
Doba..... 190
Deveto poglavlje - Povrh Ajurvede..... 195
Besmrtnost..... 195
Prinošenje žrtve..... 197
Kundalini 199
Tatna i svedost..... 201
Tarpana 202
Zaključak..... 204

Dodatak..... 207

Rečnik..... 209

Izrazi zahvalnosti

Autor želi da se zahvali sledećim ljudima koji su proćitali ovu knjigu i daii svoje sltućno misljenje o njoj, ili su na neki drugi način doprineli njenom stvaranju:

l)žudi P, Alajn Lonet Rieb Tjagi
Kersten Pamela Barinov
(Irejem Dod dr Majkl Stoun
l'liot MekLaflin dr Vasant D. Lad \'aidja B, P,
NanalMajkl Lorenson 1 'ied & Keti Smit dr
Greg Hajl (Krišna Das)
I ,aura & Edvin Svoboda Loreta Levic & Dejvid Liberti
Vimalananda

Origmalni likovni pnlozi su dela Done Fiš.

Predgovor

Ajurveđa sadrži u sebi ne samo nauku, nego u istoj meri i religiju i filozofiju. Reč ‘religija’ upotrebljavamo da označimo verovanja i discipline koje dovode do unutrašnjeg stanja u kojem se otvaraju vrata percepcije svih aspekata života. U Ajurvedi se celokupno životno putovanje smatra svetim. Reč ‘filozofija’ upućuje na Ijubav prema istini, a u Ajurvedi Istina je Bwanje, Cisto Postojanje. Kao izvorište sveukupnog života, Ajurveda je nauka o Istini onakvoj kakva se ispoljava u životu.

Ajurveda veruje da je svaki pojedinac jedinstveni fenomen. jedinka je neodvo- jiva od kosmosa. Sve što postoji u makrokozmu postoji takođe i u mikrokozmu. Svaka jedinka je tspoljenje kosmičke svesti.

Vibracija čiste univerzalne svesti proizvodi bezvučni ton 'Om’. I2 tog zvuka nastaje pet osnovnih elemenata, tj. Eter, Vazduh, Vatra, Voda i Zemlja. Nadalje, tih pet osnovnih elemenata ispoljavaju se u tri biološke organizacije poznate kao Vata, Pita i Kapha, To troje u svakom organizmu upravlja svim fizio-patoloŠkim promenama.

U vreme oplodnje, Vata, Pita i Kapba svojim razmenama i povezivanjima određuju konstituciju, odnosno telesni sastav jedinke, koji se naziva ‘prakruri’. ‘Prakruti’ znači ‘početna kreacija’, tj. prvo stvaranje. Svako ljudsko biće je početno delo kosmosa, i stoga je svako Ijudsko biće posebna celina, jedinstr¹ena pojava. Shvatanje te jedinstvenosti svake jedinke je izučavanje ‘prakruri’; Ajurveda nam omogućuje direktan pristup tom izučavanju.

Ajurvedska znanost lečenja u potpunosti je zasnovana na znanju o ‘prakruti’, individualnoj konstitucijt. Ukoliko je svaki pojedinac upućen u vlastitu konsrituciju, onda je svako u prilici da uvidi, na primer, kakva ishrana i kakav način života su ko- risni za njega. Ono što je za jednog čoveka hrana za drugog je otrov Prema tome, da bi čovek učinio svoj život učinio zdravim, srečnim 1 uravnoteženim, znanje o konstituciji je apsolutno neophodno.

Moj prijatelj i kolega dr. Robert Svoboda studirao je Ajurveđu na Tilak dr Ajurveda medicinskom koledžu u Puni, u Indiji. Bio je moj student, a moč ra- zumevanja i briljantnost u Ajurvedi uČintli su ga najistaknutijtm studentom u nje- govoj klasi, Taj uspeh je utoliko značajniji što je dr Svoboda Amerikanac i jedini zapadnjak koji je ikađa u celosti savladao program u Ajurvedskoj medicinskoj školi. Njegovo temeljito poznavanje Ajurvede zajedno sa potpunim vladanjem engleskim jezikom čini ovo njegovo značajno đelo vrlo dragocenim za zapadnog čitaoca.

dr Vasant Lad, oktobar 1987.

Uvod

Priroda i njeni putevi zaista su nedokučivi smrtnicima. Možete da krenete na svoje životno putovanje sa namerom da odete na zapad, ali ukoliko Ona hoće da ndcte na istok put pred vama će menjati pravac sve dok ne budete okrenuri prema isioku. Kad sam na Martovske Ide napustio SAD 1973. godine, nije mi padalo na pamet da ću završiti živeći u Indiji. Bio sam upisan na medicinski fakultet Univer- ziteta u Oklahomi, i predvideo sam samo kratak boravak u Africi pre povratka na poćetak semestra u septembru.

Mesec dana kasnije, međutim, ležao sam u Abiđanu, na Obali Slonovače, žestoko mučen dizenterijom. Dva Francuza sažalila su se na mene i odnela me u •.voj stan da u njemu provedem vikend pre no što budem u stanju da pronađem lckara. Sto se njih riče, zapurili su se na ono što su sami opisali kao 'skup vračeva', skupštinu iscelitelja, magova i ekstatičnih medija u divljini. Njihov vodič je i sam bio 'vrač'. Kada je došao i video me kako nepokretan ležim na krevetu, insistirao je da me izlea. Bio sam suviše iscrpljen da bih se usprotivio.

Bio je to dobro obučeni mladi Afrikanac u trideserim godinama, snažno građen. (iovek bi ga lako mogao pobrkari sa bankarskim činovnikom, i da sam imao đovolj- no energije za razmisljanje pomislio bih da je to jedan krajnje neobičan vrač. Ali bio sam isuviše slab da mislim, tako da nisam nista mislio kada je iz bokala pored moje jdave nasuo Čašu vode 1 počeo usredsređeno da zun u nju. Pasivno sam ga posma- uao dok je mrmljao nekakvu bajalicu iznađ Čaše i zatim mi je pruzio da je ispijem. Bez opiranja sam popio m vodu, verujući da mi obiĆna voda ne može naškoditi, makar mi i ne pomogla. Lekar i Francuzi su mi poželeli zbogom, i potonuo sam u ilnbok san.

Kada sam se probudio očekivao sam nastavak simptoma bolesti, ali sam bto prijatno iznenađen kad sam ustanovio da mi se stomak umirio. Ostao je smiren čitav laj dan i sutradan, i takav bi i ostao da sam tada znao ono što sada znam o uticaju ishrane na bolest. Pa ipak, lekcija je bila potpuno usvojena: bio sam privremeno v/lcčen od strane Šamana, uz neznatno učesće mog poverenja. Tokom sledećih nckoliko dana oporavka u tom stanu pročitao sam i svoju prvu knjigu o jogi. Na taj način je započeo proces koji je kulminirao mojtm preseljenjem u Indiju.

Sledeći korak dogodio se u Keniji, gde sam sa timom Kenijskog nacionalnog muzeja učestvovao na etnološkoj ekspediciji u oblast u kojoj živi pleme Pokot. Itio sam pozvan da ntualno pristupim plemenu, i učinio sam to. Upoznao sam plcmenske vračeve i vračare, i razgovarao sa evropskim doktorima medicine koji

su potvrdili korisnost nekili od tradicionalnih piemenskdi lekova. Odlučio sam da detaljnije izučim Pokor medicinu i obećao sebi da ću se posle posete Nepalu vratiti u Keniju.

U Nepalu me je, međutim, jedan lekar Mirovnih snaga upoznao sa rečju Ajurveda, a tibetanska Kalačakra inicijacija kojoj sam potom prisustvovao u lndiji uputila me je u praktične aspekte joge. Uprkos bojaznima koje sam imao na osnovu svojih prvih utisaka o Indiji, znao sam da tteba da ostanem tamo i proučavam njena drevna umeća fizičkog, psihičkog i duhovnog isceljivanja.

Umeće lečenja

Jedna od prvili stvari koje sam naučio bilo je to da je medicina umetnost. Do tada sam se držao preovlađujućeg mehamstičkog pogleda na život, po kojem je čovek u osnovr misleća mašina, a bolest i zdravlje su uglavnom pitanja tehnike održavanja. Ajurveda me je naučiia da, kao i ostale umetnosti, terapija postaje is- celjenje samo kada je sprovodi iscelitelj. Zanatlije mogu da naslikaju slike, da prave grnčariju ili komponuju muzička dela, ali njihovi proizvodi su beživotni ukoliko nisu u stanju da, kao umetnici, udahnu život u stvoreno đelo, Sada znam da je val- jana medicina plod braka umetnosti i nauke.

Kuvanje je nauka, ali nijedan naučnički pripremljen sufle ne može da se meri sa onim koji pripravi glavni kuvar. Glavni kuvar možda ne zna ništa o tetmodin- amici pripreme hrane, ali zna kako da od svog jela učini pravo zadovoljstvo za čovekovo nepce. Glavni kuvar je umetnik kuvanja. Ajurvedski lekar mora da bude dobar kuvar isto koliko i doktor, pošto se valjan lek priprema baš kao i dobro jelo. Kuvanje je jedan aspekt ajurvedskog umeća, a ajurvedska terapija je uspeŠna samo ukoliko lekar ima isto toliko osećaja za terapiju koliko veŠt kuvar ima osećaja za pitu s jabukama. Usklađenost sa Prirodom donosi taj osećaj, i omogućuje đoktoru da se približi idealu lekara kao intuitivnog iscelitelja. Ajurveda nije nenaucna; ona je prodrla dalje od nauke.

U čitavoj istoriji čovečanstva ne postoji lekar koji je ikada izleČio pacijenta, niti će to ikome ikada uspeti, pošto je Priroda jedina koja može da izlečl Posao lekara nije đa srvaraju čuđa. Pravi lekar je učitelj koji pomaže svojim pacijendma da na svim nivoima vrse uticaj na svoje probleme. Lekari treba đa koriste svoje poznavanje istorije pacijentovih bolesti i njegovog trenutnog stanja kako bi naslutili buduće mogućnosti za zdravlje i uspostavili strategiju lečenja za dotiČnu osobu. Pravi lekari čuda prepuštaju Prirođi, nudeći sebe kao kanale kroz koje Priroda može da sprovodi svoju magiju. Svaki lekar ima bezuslovnu dužnost da u svakom trenutku ulaže maksimum energije u lečenju svih svojih pacijenata, čak i u toku uspostavljanja đijagnoze.

Ajurveda je više od medicinskog sistema; ona je način života, naćin saradnje sa Prirodom i življenja u uskiađenosti sa Njom. U Ajurvedi zdravlje znaći isto što i haimonija, a nema kraja usavršavanju harmonije koju možete đa ostvarite ukoliko ozbiljno poradite na tome. U ovom metodu življenja prevencija je važnija od lečenja, pri čemu se ni lečenje ne zapostavlja. Neki prigovaraju da Ajurveda sporo deluje, ali i sama ta sporost je često zasluina za uklanjanje uzroka bolesti, naročito u današnje vreme kada mnogi od nas pate od bofesti užurbanosti. Ajurveda uravnotežuje i podmlađuje organizam, smanjujući njegovu podložnost oboljenjima i jačajući mu imunitet kako bi se sprečio razvoj nove bolesti.

Ljudi se zapravo nisu mnogo promenili u toku celokupne zabeležene istorije. Nema sumnje da nam je tehnologija uznapredovala, afi tek i umovi su nam go- tovo tstovetni kao kod našili predaka, koji su patili od istih bolesti i pokazivali iste osobine, od kojih su neke dostojne divljenja, a neke prezira. Neprekinuti knac ajurvedskog iskust\ra može mnogo toga da kaže o nama danas, Njene terapije, kao i metodi za utvtđivanje odgovarajuće terapije za svaku pojedinu situaciju, bili su ispitani od strane mnogo hiljada lekara na mnogo miliona pacijenata. Njene teorije izdržale su probu vremena.

U drevna vremena, kada je Ajurveda nastajak, Ijudi su mnogo manje bili u stanju da kontrolišu svoje spoljno okruženje no što mi to danas možemo. Nisu imali drugog izbora do da se uzdaju u Prirodu. PoŠto su im nedostajali vrhunski instrumenti, kultivisali su svoje intuitivne moći, a pošto su živeli u neposrednom prirodnom okruženju bilo im je lako da ustanove medicinsku delotvornost biljaka, životinja i minerala. Eksperimentisali su na sebi, a svoja zapažanja prenosili su na potomke. To prikupljeno medicinsko znanje odavno je bilo sistematizovano u obliku Ajurvede.

Naši drevni preci koristili su ljudski um za svoje kompjuterske sisteme. Usavršili su sposobnost učenja napamet, tako da je svaki lekar predstavljao pravo skkdište medicinskih podataka, a za praktično usmeravanje teraptja koristili su svoje izrazito razvijene i prefinjene intuitivne moči. Načinili su od Ajurvede umetnost lečenja, i ustanovili da istinski cilj medicinskog sistema ne treba da bude ništa manje od postizanja besmrtnosti.

Zdravlje, individualnost i besinrtnost

Svaki Čovek je bar jednom u svom životu sanjao da postane besmrtan. Uprkos tome što znamo da sve Što je stvoteno u svoje vreme biva uništeno, svako od nas potajno gaji nadu da bi Smrt mogla upravo u našem slučaju da napravi izuzetak. Drevni inđijski rišiji (vidovnjaci) bavili su se ovim pitanjem i izkgali ga u svojim himnama, sakupljenim u najstarijim književnim delima Ijuđskog roda, Vedama, koje predstavljaju temelj indijske kulture. Vede ističu da su duhovno, psihičko i fizičko savrŠenstvo podjednako neophodni za besmrtnost. U jednoj čuvenoj ved- skoj molitvi se kaže:

Vodi me iz tame u svetlosr.

Vodi me iz neistine u istinu.

Vodi me iz smrtnosti u besmitnost.

Budući da se svaka utelovljena jedinka sastoji od tela, uma i duha, stari indijski rišiji koji su razvili Nauku o Zivotu organizovali su svoju mudrost u tri glavne oblastt znanja: Ajurvedu, koja se prvenstveno bavi fizičkim telom; Jogu, koja se pre svega bavi duhom; i Tantru, koja se ponajviše bavi umom. Sve tri imaju istu filo- zofiju; njihova ispoljavanja se razlikuju samo zato što stavljaju naglasak na razlicite aspekte. Ajurveda se najviše zanima za fizičku osnovu života, l usredsređuje se na njenu usklađenost koja podstiČe usklađenost uma i duha. Joga postavlja sebi za- datak da nađzire telo i um kako bi ih osposobila da se usklade sa duhom, a Tantra teži da upotrebi um za uravnoteženje potreba tela i duha.

joga i Tantra su putevi oslobađanja od zavisnosri od sveta. Isrinska sloboda je sposobnost da se bude krajnje prilagodljiv. Joga se zasniva na postupnom sman- jenju spoljnog unosa; Tantra se oslanja na preobražavanje svih spoljnih unosa tako da čovek više ne zavist od njih, već moše svojevoljno da ih uzme ili ostavi. Joga i Tantra pomažu čoveku da postane nezavisan.

Ajurvedu su rišiji osmislili posebno za one pojedince koje žele da na zdrav način uživaju u svetu. Njene svakodnevne i sezonske ustaljene prakse, dijetetsko usmerenje, nauka o lekovima i prorivlekovima za nuspojave navikavanja mogu da vas održe krepkim, otpornim i u punoj snazi do đuboke starosri ukoliko možete u dovoljnoj meri da se ograničite da bi precizno sledili njena uputstva. Morate svesno da odlučite koliko želite da povlađujete sebi i odajete se Čulnim zadovoljstvima, jer je to presudno za vaše zdravstveno stanje. Nijedno meze nije bez posledica.

Joga tradicionalno preporučuje ljudima da drže svet na pristojnom odstojanju i da žive asketski kako bi ograničili unošenje spoljnih uznemirenja u svoj unutrašnji ambijent. Takav pristup daje odlične rezultate, ali je isuviše strog za većmu naših savremenika. Za Tantru bi se na prvi pogled reklo da odobrava neograničeno oda- vanje užicima pod izgovorom duhovnosri, ali istinska Tantra je ustvari jedan krajnje rigorozan sistem kojem može uspesno da se pristupi tek nakon revnosnog ajurved- skog pročišćavanja i joginskih vežbi. Joga i tantra postupke ne treba sprovoditi bez makar elementarne osnove ajurvedskog znanja.

Inđividualna uravnoteženost ili usklađenost Ima verrikalnu dimenziju koja pred- stavlja dinamično uzajamno dejstvo tela, uma i duha jedinke; njena horizontalna dimenzija je balans između jedinke i njenog okruženja. VaŠe fizičko telo mora da bude u ravnoteži sa Prirodom, um mora da vam bude usklađen sa skupnim umom društva ili grupe u kojoj živite, a duša mora da vam bude u zadovoljavajućem

odnosu sa Univerzalnom Dušom ukoliko hoćete da budete istinski zdravi. Rišiji su telokupan život koristili kao svoj udžbenik; i lekari moraju to da čine, učeći kada i kako valja pristupiti pacijentovom telu, umu i duhu.

Složeou celinu telo-um-duh najlakše je uskladiti počinjući od tela, koje je relativno čvrsto i postojano. Ravnoteža uma i đuha, koji su eterični i stoga po prirodi stvari zahtevniji za uravnoteženje, lakše se uspostavlja kada telo postane snažno i zdravo. To je naročito značajno danas kada je većina ljudi potpuno zaneta i potČinjena matetijalnom svetu. Lekar mora da postupa sa pacijentom na onom nivou svesti na kojem ovaj može da se ođazove i reaguje, a budući da je velika većina zaglibljena u fizičku svest, fizička medicina mora prva da bude primenjena. Pnlika za primenu mentalne i duhovne medicine neminovno sleđi.

Svako ljudsko biće je jedinstvena osoba, sa jedinstvenim telesnim, misaonim i duŠevnim sklopom. Vaša najdragocenija imovina - život, vaša je i samo vaša, i razlikuje se od života bilo kojeg čoveka iz proŠlosd, sadašnjosti ili budućnosti. Svaki čovek je neponovljivo ispoljenje Majke Prirođe, Kreativne Energije univerzuma. Svako u sebi poseduje delić stvaralačke Univerzalne Duše. Vede nam poručuju da svako od nas mora da pronađe svoj vlastiti put do potpuno proživljenog života, jer]cdino izvlačenjem maksimuma iz sebe možemo da se odužimo Prirodi za to što nam je podarila život. Potrebni ste svetu da date svoj doprinos ogromnoj kolek- tivnoj tapiseriji koju zovemo Ijudska civilizacija. Svoj najpotpuniji dopnnos živom možete da pružite samo ukoliko ste zdravi, a zdravlje je i jedino što vas osposo- bljava da zauzvrat u potpunosti uživate u svom životu.

Reč *svastha* na sanskritu znaci zdravlje. Ona potiče od:

sva 'biće' + stha 'zasnovano' = svastha 'zasnovano u

biću'.

'Biće' ovde označava ego; ne frojdovski ego, već potencijti individualne ličnosti koja izdvaja svako biće od svakog drugog bića. Ego je ono što mi daje identitet, što mi omogućuje da znam da sam ja - ja, a ne ti, on, ona, mi ili oni. Aspekt ličnosti koji ine neprekidno podseća da sam ja baš ja na sanskritu se zove *ahamkara,* doslovno 'tvorac, modelar ja'. Pošto je svako od nas telo, um i duh, svako poseduje telo-ja, um-ja i duh-ja. Biti 'zasnovan u biću' značt biti zasnovan u svakom od tih bića.

DanaŠnji lekari skloni su da se ne osvrću na individualnost. Cesto posmatra-]n ljude kao 'jetre' ili 'pluća', i zanemaruju organizam koji je domaćin toj jetri ili plućima. Neki zastupaju terapiju koju najbolje poznaju kao univerzalni lek za sva oboljenja, previđajući razlike koje postoje čakimeđupacijentima sa istom bolešću. Takva rasparčana terapija ne može da potpomogne ravnotežu u organizmu. Budući da današnji lekari ćesto ne uspevaju da isplaniraju i prenesu zdravlje na svoje paci- jcnte, današnji pacijenti moraju da nauče da sami isplaniraju svoje zdravlje. Svako u

đanaŠnjem svetu ko želi da bude zdrav lma Iičnu odgovornost da naua o zdravlju što je više moguće

Svi nii postojuno kao pojedmci naspram pozadme našeg spoljnog okrušenja, Majke Pnrode Ntko od nas mkada ne može da bude samo pojedinac, poŠto svi potičemo od Pnrode, koja određuje naŠu mdrvidualnost Većma nas se pnklanja svetu, neograničeno mu se predajemo t uzdamo se da će svet nastaviti da nas snab- deva potrebnim stvanma t da će nam Pnroda pružm dovoljno probavnog kapacite- ta da th upotrebimo 1 potrošimo Mnogi to samo-povladivanje nazivaju slobođom Uživanje je svakako jedna od svrha života, alt ukoliko ptekoračite svoje gramce gubite sposobnost da uživate Ogramčenje je nerazlučno povezano sa životom Ogramčem ste desetmama obaveza 1 pnnuda, kao što su nužnost disanja, jela, spa- vanja, 1 konšćenja reči da bi opštrlr sa dtugima A vaše najvažmje ogramčenje je sposobnost vašeg orgamzma da podnese vaša zadovoljenja i ugađanja

Ik cete se vi svojevoljno obuzdati l ogramati, ili će vas ogramčiti Pnroda Bolest je načm na koji vas Pnroda pnmorava da usporite 1 odmonte se Zato se Ona 1 zove Majka Prtroda Ona vas toliko voli da ne može da vas gleda kako se upropašćujete Stalno iznova vas upozorava na vase greŠke, a energične mere preduzima tek kada tvrdoglavo odbijate da je poslušate To je klasican pnmer sukoba slobode 1 od- govornosn di vi svakodnevno pomalo ogramčavate svoju slobodu, lli će vam je Pnroda ogramčiti damma, nedeljama tb mesecima bez prekida

Zadovoljenje je zakoniti životm cilj, ali ono je samo jedan od čeun životna cilja Nijedan žtvot mje u celosti proživljen ukoltko se ne posttgne svaki od tth ctljeva A to su

Darma, cilj tspunjavanja dužnosti koje su nam određene na osnovu našeg položaja u društvu,

Arta, ctlj pnkupljanja miovme za vreme rzvršavanja svojtlt dužnosti,

Kama, ctlj zadovoljavanja pravovaljamh želja uz pomoć svoje pnkupljene unovme, t

Mokša, ctlj spoznavanja da u životu una joŠ nešto značajno osrni dužnosti, tmetaka t želja

Potrebno vam je stabilno mesto u društvu kako bi obezbedih neopliodna sred- stva za sređen život i pnuštth sebi slobodno vreme koje vam dopuŠta da ih ugađate sebi th se posvetite duhovnom tsposmštvu Kakav god da vam je životm alj, potre- ban vam je zdrav um 1 zdravo telo da bi ga postigh Morate đa budete zdravi uko- hko žekte da stalno i potpuno osećate zadovoljstvo

Mnogt će zapadn|aci proučavatt Ajurvedu u nadi da će otknti ćuda koja će tm omoguati da nastave sa svojim razmažentm navikama Možda će naćt pnvre- menu potporu 1 olakŠanje, ah trajna potpora dolazi samo sa trajnim promenama u

načinu života. Ti Ijudi se zavaravaju isto koliko i Ijudi koji se sjate oko prodavaca čuda nadajući se duhovnom napredovanju bez napora. Ajurveda je za one koji su spremni da preuzmu odgovornost za sebe,

Kada bi Ajurveda bila religija, Priroda bi bila Boginja, a preterano povlađivanje sebi bio bi jedini greh koji bi Ona kažnjavala. Ajurveda je sredstvo koje vam omogućuje da uživate u životnim zadovoljstvima do one tačke posle koje takvo uživanje remeti vase zdravlje. Neptekidno zadovoljavanje je zapravo ropstvo i zavisnost, jer sto više konzumiramo to više postajemo sužnji svoje potrošnje. Prekomerno ugađanje čini nas neslobodnijim posto postajemo manje đovoljni sami sebi. Svaka od naših zavisnosti - od kofeina, šećera, soli, sportskih spektakala, T\r emisija, alkohola, droga, palata za kockanje, i drugih slabosti - predstavlja još jedan ekser u mrtvačkom sanduku naše slobode, još jednu prepreku za individual- nost i samosvest. Većina nas čak i ne zna kako da sebi priušti čestito zadovoljstvo, a oboljevamo i umitemo od nuspojava svojih zadovoljavanja. Istinski užitak moguć je samo tamo gde postoji istuisko zdravlje.

Putovao sam širom SAD, razgovarao sa ljudima o Ajurvedi i nastojao da uvidim Šta Ajurveda može da učini za njih, Ova knjiga je jedan rezultat mojih putovanja. Ona nije izlaganje klasičnih principa Ajurvede; zapravo, neki tradicionalni ajurved- ski lekar mogao bi da uđe u ozbiljnu raspravu sa mnom povodom nekih tvrdnji. Ova knjiga predstavlja moje osobeno tumačenje određenih ajurvedskih teorija. Za- hvalan sam svome ucitelju Vimalanandi za ove konstatacije i zapažanja, pošto me je on naučio da razmišljam na ovaj način.

DarŠana, sanskritska reČ za 'fiIozofiju', đoslovno znaČi 'viđenje'. Filozofiju bi prema tome sačinjavale reči koje vam omogućuju da vidite stvari na određen naČin. Ajurveda je filozofija koja lekarima omogućuje đa vide padjente onako kako ih Priroda vidi. Mudraci koji su stvorili Ajurvedu bili su nazivani Vidovnjactma' zbog njihove sposobnosti da jasno opažaju stvarnost. Oni su bili u stanju da uvide kako funkcioniše svet i njegovi delovi, i mogli su da opisu svoja zapažanja rečima koje su onima ko ji su doŠli posle njih omogućile da posmatraju i uviđaju na isti način. Svaki vidovnjak video je stvari sa drugačijeg stanovišta, tako da postoje mnogi sistemi Ajurvede, a ne samo jedan. Pridržavajući se te tradiđje, svaki ajurvedski lekar ima svoj lični sistem, izveden iz iskustava Velikih Vidovnjaka i proširen na osnovu vlas- titih iskustava. Ova knjiga je delimicno izlaganje mog ličnog iskustva.

Ona počinje sa upućivanjem u osnove ajurvedskog pogleda na svet i pokazuje kako ti principi utvrđuju ripove konstitucije, Zatim razmatra delovanje hrane na konstituciju, skrivena prirodna svojstva hrane, i dobre navike za uspostavljanje i ocuvanje zdravlja.

Tematika zatim skreće na predmete koji istražuju sile koje povezuju telo, um i duh u celinu, koncentrišući se na ahamkaru i prirodu individualnog identiteta. Budući da ste zdravi (svastha) onda kada ste utvrđeni u svom biću, važno je da

se ispita kako dolazi đo te utvrđenosti u biću i kako se ona odrzava, kao i to kako na nju uticu lose navike. Sprovedeno je isttaživanje uzroka bolesti, koristeći go- jaznost i artritis kao dva priniera ajurvedskog pristupa nadziranju bolesti. Na kraju su rasplođavanje ı podmlađtvanje prikazant u sveđu ahamkare kako bi se razmotrili ezoterićniji metodi uravnoteženja jedinke.

Mnoge sanskritske knjige počinju rečju 'atha', što znači 'sada', ukazujuči da znanje koje dotična knjiga sadrži čeka unutra, spremno da u svako doba bude ispoljeno od strane svakog ko je otvori. Ajurvedsko znanje je večito i sveobuhvat- no, i jednako je valjano i nepobitno danas kao što je to bilo pre 5000 godina i kao što će biti kroz 5000 godina, Pojedinosri mogu da se menjaju, neki naročiri lekovi mogu da se pojavljuju i nestaju, ali sušrina znanja ostaje nepovređena. Izučavao sam stare ajurvedske autore, poput Carake, Sušrute i Vagbate, i u prevodu i u originalu. Uzevši njihova učenja k srcu, pokušao sam da primenim snštinu njihove drevne muđrosti na osobenosti naŠib savrementh problema. Ajurveda je veoma složena; dao sam sebi slobodu da uzmem iz nje nekoliko učenja za koja smatram da mogu da posluže kao poČema pomagala za one među nama koji žele da se usavršavaju.

Mozda najveći problem naseg doba je neukorenjenost, bolest tzazvana velikom pokretljivošću današnjib ljudi. Mi Amerikanci smo ponosm na pnlagodljivost naše kultute, koja predstavlja kotao u kojem se današnji svet pretapa. U naŠem društvu svako može, barem teoretski, da iskoristi svoj talenat i ambiđju đa stekne slavu i bogatstvo, Naše geslo je: svaki čovek je kralj, ako ni za kog drugog a ono za sebe samog. Uživamo i terevenčimo u svojoj neukorenjenosti, i volimo da živimo neve- zani, slobodni od svilt spona i ogramčenja iz ptošlosti. Većina naŠili ptedaka došla je iz drugih zemalja da bi zaboravila na svoju prošlost. Zaboravljanje prošlosti je postalo takoreći obavezno za prihvatanje amerikanizma. \ ebčajući na taj način svoju mdividualnost, stigli smo dotle đa izjeđnačujemo progres sa zaboravnosću, i sada je Progres, onakav kakav je Nauka ovaplotila, postao naš idol. Većina nas drži se toga, robujući Progresu.

Privrženost napretku čini nas sklonim da pobrkamo individualnost sa suverenitetom. Izražen osećaj individualnog identiteta značajan je za zdravlje svih ljudskih bića, ali u starijim društvima u kojima su svi pripadnici posedovali zajedničku kul- turu, pojedinac nije bio jedini odgovoran za određivanje svog identiteta. Japanac, na primer, zna da je naslednik stare kulture Japana. Mnogo toga u njegovoj ličnosti razvija se na osnovu prihvatanja ili odbijanja načela te kulture, kao što su duboko poŠtovanje roditelja, starijih i cara.

Američki kulturni običaji i načela nisu u nama ni približno tako duboko ukorenjeni, i Amerikanci su uopšte uzevši mnogo manje od dtugih naroda spremni da uvažavaju prošlost. PoŠto imamo manje iskustva iz prošlosti koje bi nam poslužilo kao tlo u koje bi posađili seme naših ličnosti, moramo više da se oslanjamo na sopstveno pojedinačno iskustvo. Svako od nas uspostavlja Ečnu etiku i moral. To je

vrhunac samoljublja. Nažalost, većina nas mnogo ulaže u svoju posebnost, pošto ne posedujemo ništa drugo u šta bi mogli sa poverenjem da ulažemo. Naš kolek- tivni stav glasi *saim qui peut* (svako za sebe) i stoga svakog izvan jedinke, pa ćak i Prirodu, smatramo za neprijatelja.

Zaboravnost je razorno oboljenje. Mi savremeni ljudi zaboravili smo svoje korene, zaboravili smo svoje bogove, a sada se revnosno trudimo da zaboravi- mo i svoja etička načela. Sto više zaboravijamo osećamo se slobodnijima i manje ograničenima, nesvesni da nas svaki đodatni gubitak pamćenja sve viŠe udaljava od naše istinske izvornosti. Gradimo za sebe lašne ličnosti izvedene iz površinskog sloja zavisnosti od povlađivanja našim čulima, definišući slobodu kao neograničeno zadovoljavanje, zaboravljajući pri tom da je čitava ta naša samobitnost itekako us- lovljena. Lišeni komunikacije sa našom unutamjom majkom, odvojeni smo od svog izvora saosećanja i zaboravljamo na osećanje empatije sa drugim živim bićima.

To je razlog zbog kojeg se mnogi od nas ne ustručavaju da uklone bilo Šta Što mje deo nas, niti nam je od neke očigledne kortsti. Zato je naše društvo nasilno. Naša književnost, naša umetnost, naŠa muzika, čak i naša poljoptivređa je nasilna, [ja je i naša medicina podjednako nasilna. Ubijamo pomoću antibiotika i antisep- tika, a ukoliko naše ubijanje nije dovoljno delotvorno pribegavamo hirurgiji da bismo organ koji nam pravi neprilike uklonili iz naše blizine, Uništavamo telo da bismo ga spasli.

'Utvrđenost u biću', međutim, ne znači da se lišavate svoga izvora, Bića kojo vas je stvorilo. Preterano ulaganje u ličnost podjednako je nezdravo kao i njegova suprotnost. UniŠtavanje treba da bude poslednje pribežište; odgajanje, majčinsko osećanje negovanja i podrške sebi i svim bićima, treba da bude prvenstveno sred- stvo. Priroda je uvek velikodušna, i biće milosrdna prema vama onoliko koliko ste vi milosrdni prema sebi i prema drugim bićima. Zdravlje ne možete da kupite, isprosite, pozajmite ili ukradete; ono je dar Prirode vama.

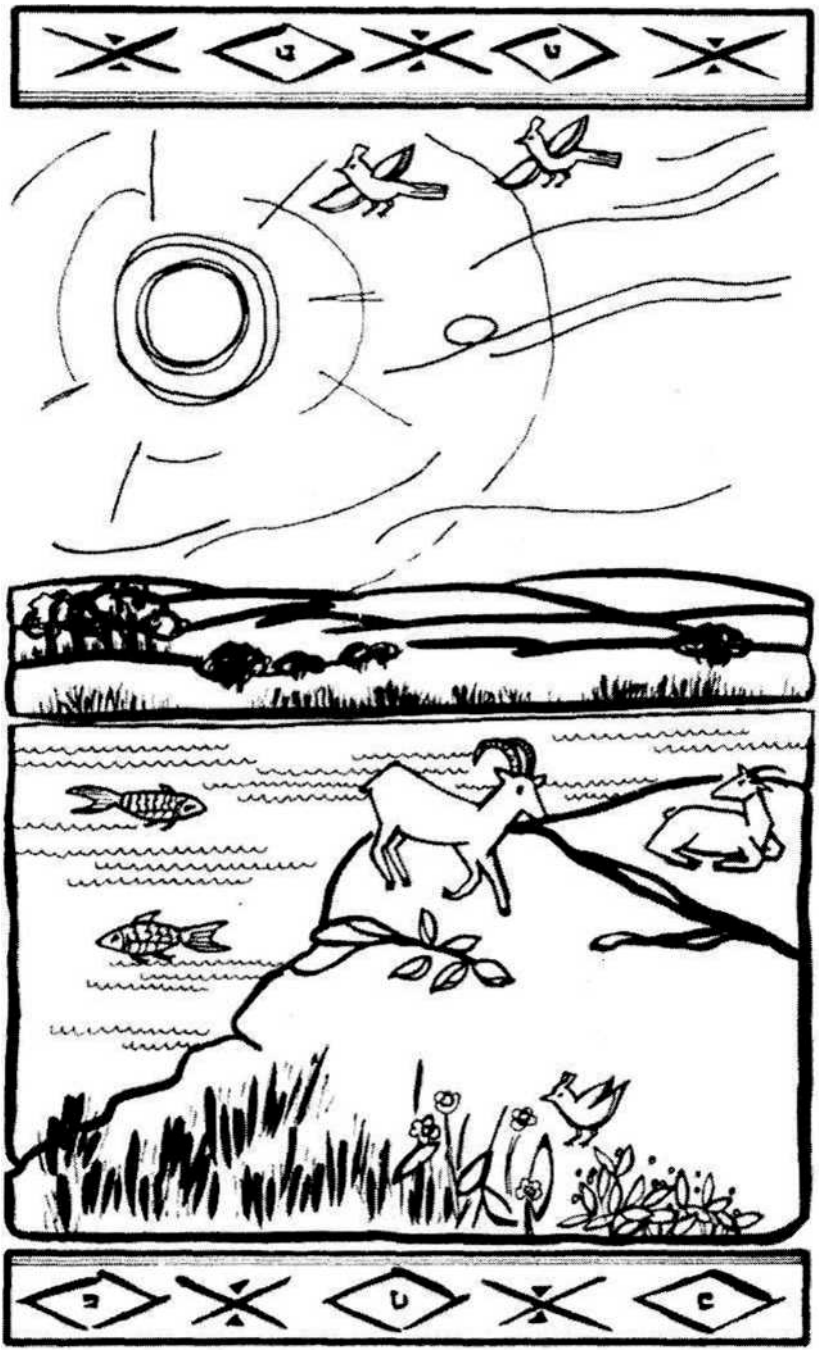
Ajurveda je proizvod crvilizacije koja je duboko ukorenjena u Majci Prirodi. Vidovnjaci su znali đa je sveukupna Priroda deo jedinke, pošto smo svi nastali iz nje, živimo u njoj i vraćamo joj se. Prema tome, individualnost je vrlo kratkotrajno s tanje koje može da se rascveta samo uz pomoć, a ne neprijateljstvo Prirode, i to predstavlja nepromenljiv uslov.

Karl Jung izrazio je ovo shvatanje nakon posete Indiji 1938. godine:

> „Sasvim je mogućno da je Indija autentični svet, i da beli čovek živi u lud- nici punoj apstrakcija... Zivot se u Indiji jos uvek nije povukao u čauru glave. On još uvek predstavlja celokupno telo koje živi Nije nikakvo čudo što se Evropljanin tu oseća kao da sanja; čitav život Indije je nešto o čemu on može samo da sanja. Kada hodate bosonogi, ne postoji opasnost da zaboravite na zemlju!"

Ova knjiga ima nameru da ponovo upozna zapadnjake sa 'hodanjem bosih nogu' kroz život, da bi ponovo stupili u kontakt sa Prirodom. Iako je veoma star, koncept individualne konstituđje nije poznat zapađnjačkom umu, i za sve nas predstavlja novi način da razumemo svoju 'povezanost' sa Prirodom. Ajurveda je pre svega namenjena svim onim Ijudima koji dovođenjem samih sebe u sklad teže da dehiju kao usklađujuće snage u svetu.

Naša bahata, nadmena strast koju osećamo prema ugađanju sebi zatrovala je naš svet. Ukoliko nameravamo da nastavimo da živimo na ovoj planeti, vreme je da nadoknadimo štetu, kako u sebi tako i u svom okruženju, kako bismo mogli da stišamo gnev Prirode i da se vratimo zdravlju. Svrha Nauke o Zivotu, kao Što je Vimalananda rekao, jeste da svaki dom ućini srećnim domom, domom u pravom smislu te reči: utočištem. Svako treba da poseduje istinski dom, sklonište sa kojim uvek može da raćuna, i unutar sebe i izvan sebe. Svi mi imamo Majku u Prirodi, i jedino Ona može da nas vodi ka domu.



Prvo poglavlje
Doše i ukusi

Svako od nas zadržava odvojenost od drugih živih bića đokle god nam Priroda dopušta da ostanemo u životu. Priroda nam daje prostor omeđen kožom i pro- bavnim traktom da ga nazivamo svojim sopstvenim. Sve što je izvan kože predstav- Ija deo okruženja. Ti si deo mog okruženja, a ja sam deo tvog okruženja. Priroda je ukupni zbir svih jedinki i njihovih okruženja.

Unutar vašeg ptobavnog trakta nalazi se materija koja je prvobitno bila đeo vašeg okruženja. Jednom je posedovala viastito zasebno postojanje, svoju pojedinačnost; sada se nalazi na metabolićkom ispitivanju, i nastoji da položi probavne ispite da bi postala deo vas. Ukoliko bi u vasem želućano-crevnom traktu postojao neki procep, nešto od te materije isteklo bi u vašu telesnu šupljinu. Pošto je vaŠe telo u stanju da je prepozna kao tuđu, došlo bi do žestoke reakđje, koja bi vas vrlo brzo usmrrila ukoliko bi joj se dozvolilo da uzme maha.

Ukoliko bi vaša spoljna koža pođbacila u obavljanju svog zadatka, kao što može da se dogodi nakon teških opekotina, strani tazbojnici prodrli bi u vaš orga- nizam, Što bi takođe moglo da ima za posledicu vaŠu smrt. Za svoje neprekidno svakodnevno postojanje možemo da zahvalimo zadivljujućoj postojanosti te dve granične površine našeg tela, spoljne kože tela i unutarnje kože utrobe.

Bolesri su bića sa parazitskim namerama. Neke imaju kolektivna tela, poput glista, bakterija i virusa, i pokazuju znake kolektivne svesri baš kao i zadružni insek- ti poput mrava i tetmita. Druge bolesti nemaju vlastita teta i 'preuzimaju vlast nad organizmom da bi izvršde nasilje nad individualnim eg2istencijama, Neki drugi, pak, entiteri kao što je rak, nastaju unutar tela. O kojem god uljezu da se radi, do ozdravljenje đolazi kada je strano telo (tj. tuđi identitet) uklonjeno iz orgamzma i domaćinov urođeni identitet vraća se u notmalu.

Tuđini nisu dobtodošli u zdravom telu. Neizbalansiran organizam podsriče nepravilnu probavu hrane, koja proizvodi fizičke i psihičke toksine, koji se na san- skritu zovu ‘Ama’. Ama služi kao hrana za parazite i pomaže im da se razvijaju u organizmu, Loša probava nastaje usled loših prehranbenih i životnih navika, na- mernog, samovoljnog upuštanja u nezdrave postupke koji se zajednički nazivaju ‘pradnaparada’, odnosno ‘ziočini protiv mudrosti’. Loša probava sprečava hranljive sastojke da stignu do tkiva, i oslabljuje imunitet domaćina.

Aura predstavlja prvu liniju odbrane od parazitskih hića. Drugu liniju odbrane sačinjavaju koža i utroba. Treća linija odbrane je imuni sistem, koji služi da pres-

retne i uništi sve parazite koji na neki način uspeju da se probiju kroz prve dve linije. Imuni sistem, koji je u vezi i sa kožom i sa utrobom je vrlo osetljiv i svestan organ, 'šesto čulo' za detektovanje uljeza. To je složena mreža T-ćelija, B-ćeEja, antitela i limfokina, sistem zapaujujuće kompleksnosti koji je čitav pod kontrolom jednog jedinog upravitelja: Ahamkare.

Ahamkara neprekidno poistovećuje sebe sa svakom od milijardi ćelija u telu. VaŠa Ahamkara stalno podseća svaku od vaših ćelija na njen iđentitet kao pod- jedinice tog važnog i veličanstvenog bića poznatog kao Vi. Ahamkara osigurava da samo onim ćelijama koje ispoljavaju podaničku vernost svome vrhovnom gos- podaru bude dozvoljeno da žive u telu. Svi tuđinci se love, hvataju i nemilosrdno uništavaju, a svi pobunjenici — mutanti ili kancerozne ćelije — bivaju bespoštedno pogubljeni kao upozorenje ostalim ćelijama koje bi mogle da se usude da se uspro- tive vašoj vladavmi.

Možete da ostanete živi, bezbedni u svome dvorcu, samo dotle dokvaša Aham- kara služi kao vaš gamizonski upravitelj. Kada je ona ozleđena, strana bića imaju priliku da pronađu slabu taČku u vašim odbrambenim redovima i da vas savladaju. Kada ona, tamniČar koji prisiljava vaše ćelije da rade za vas, napusti svoju dužnost, svi zatvorenici slobodni su da idu kud im je volja, i vi umirete. Ona je vaŠa supruga, vaša ljubavnica, vaš prijatelj, vaš obaveštajac i savetodavac, i vaša sluškinja. Ona je sve sa čime možete da računate. A pre svega, ona je vasa majka.

Ahamkara je ženskog roda zato što predstavlja delić Božanske Majke, Boginje Prirode. Ona je vaša supruga zato Što je uvek sa vama, obavezana brakom tela sa umom i dušom koja ste vi. Ona je vaša ljubavnica zbog toga što jedino snaga njene Ijubavi može da poveže sve vaŠe ćelije u jednu celinu i da ih navede da skladno funkcionišu kao objedinjeno biće. Ona je vaš prijatelj zato što je uvek tu da saoseća sa vama. Ona vas upućuje i savetuje s obzirom na vaš lični interes. Kao sluškinja, ona neumorno radi da bi vas održala u pogonu.

Najvažniji od svih tih aspekata je njen majčinski odnos prema vama. Princip 'ja sam' pripaja sebi sve gradivne blokove koji vas sačinjavaju: Pet Velikih Elemenata koji formiraju vaše telo, čulne oigane i um. Rođeni ste upravo zahvaljujući tom 'tvorcu (modelaru) ja', te je stoga ona vaša majka, Drevni rišiji su to vrlo dobro znali, i obožavali su svoje vlasute Ahamkare kao majke kako bi sa njima stupili u odnos ispunjen ljubavlju. Indijci ne nazivaju Indiju otadžbinom nego svojom 'ma- jkom-zenlljom' zbog toga što su rišiji u svojoj transcendentnoj mudrosti uvideli tvorački značaj Majke Prirode. Čak je i sam Adi Šankaračarja, začetnik deset sekti samoodriČućih monaha koji su se klonili svih uobičajenih međuljudskih uticaja, nalagao kult Boginje u svim svojim manastirima.

Bolesti nastaju kada je Ahamkara potištena i u nevolji, usled čega opada imu- nitet. Sanskritska reč za imunitet glasi 'vjadikšamatva', što bi doslovno prevedeno

značilo ‘opraštanje bolestima’. Svoje zdravlje zadržavate samo dotle dok ste sprem- ni da oprostite svom stresu, da slegnete ramenima kad vas snađu nedaće i da se prilagodite novim situadjama. Opiranje promeni uvek ometa funkdonisanje imu- niteta. Stara sanskritska izreka kaže: "Kšama Ča đanani” - suština majčinske Jjubavi je prastanje. Povređivanje Ahamkare-majke oslabljuje naše prirođeno praštanje i čini nas podložnim oboljenju.

Nega i lečenje Ahamkare je vrhunska medicina. Indijskim mudracima odavno je bilo poznato da je dobro duhovno zdravlje preduslov za dobro fizičko i psihičko zdravlje. Duhovno zdravlje je dinamička ravnoteža između čvrsto integrisane indi- vidualne ličnosti i kosmičke ličnosti Prirode, ravnoteža koja je mogućna samo dotle dok biće pamti svoj dug Majci Prirodi.

Samo besmrtna bića mogu da budu potpuno zdrava, pošto su jedino ona toliko osposobtla svoje Ahamkare da nikakvo strano biće nikada ne može da prodre u njili. Indijski drevni risiji sprovodili su dugotrajne pokore da bi potpuno razbudi- li, osvestili i kontrolisali svoje Ahamkare, i stoga su uspeli da postanu besmrtni. Budući da su želeli da prenesu svoja iskustva drugima, uspostavili su sistem filozof- skog 'viđenja’ koji izučavaoci Ajurvede koriste u posmatranju utelovljenog života.

Kada su mudri riŠiji razmotrili svoje sopstveno iskustvo i konsultovali svoju intuiciju, uvideli su da ljudska svest, volja i identitet moraju biti delići svesti, volje i identiteta Prirode. Istančanost njihovih moći opažanja i shvatanja omogućila im je đa stupe u vezu sa Prirodom i da neposredno opšte sa njom. Jedna od prvih stvari koju su naučili ticala se strukture i porekla univerzuma.

Priroda im je saopštila da u početku postoji
Chto Postojanje
koje oseća želju da se ispolji,
i razdvaja se na
Smst i Volju
koje zatim sklapaju brak. Njihov plod je
intekkt
koji predstavlja moć rasuđivanja.
Intelekt zatim evoluira u
Ahamkaru

koja je ‘tvorac ja’. Univerzum se ispunjava nebrojenim malim snopovima in- telekta sa individualnom samosveŠću, i svi oni traže način da se izraze. U skladu sa svojim urođenim sklonostima ti Ahamkara-snopovi ispoljavaju se kao:

talasi kinetičke energije, *Radijis*
materijalne čestice potendjalne energije, *Tamas*
i subjektivna svest, *Satva*

Radžas je aktivnost, Tamas je inerdja, a Satva je ravnoteža između to dvoje; jedino svest može da uspostavi ravnotežu između kinetićke i potencijalne energije. Ahamkara Ptirode je dovoljno ogromna da uravnoteži energije čitavog kosmosa. ja-svest u [judima je dovoljna da drži u ravnoteži njihove individuaJne energije.

Pojedinačni snop 'duha', željnog da se izrazi, koristi subjektivnu svest, Satvu, da ispolji čulne oigane i um. Duh i um se zarim projektuju u fizičko telo, stvoreno od Pet Velikih Elemenata koji nastaju iz Tamasa. Culni organi koriste Radžas da se prenesu (tj. odraze) iz tela u spoljni svet kako bi đoštveli svoje objekte. Telo je nosilac i sredstvo uma, njegov instrument za čulno zadovoljenje. Um se povlači u svoje telesno utočiste svake noći tokom spavanja, kada se umori od tumaranja po spoljnom svetu. Duh sve vreme ostaje u tom skloništu, i telu obezbeđuje život a umu svest.

Pet Velikih Elemenata

Isto kao što su naša tela načinjena od bihona nezavisnih ćebja, tako smo i svi mi sićušne ćelije u univerzalnom organizmu, Poput naših ćelija, svako od nas Ijudi poseduje zasebno postojanje, ali niko od nas nije dovoljno 'slobodan' da živi neza- visno od celine. U stvari, sve što postoji u spoljnom univerzumu ima svoj duplikat u ličnom unutrašnjem univerzumu živog bića. U njemu je u izmenjenom obliku zastupljena svaka kosmička sila. Unos hranljivih materija u telesne ćelije i isticanje otpadaka iz njih takođe odlikuje i neprekidni tok hranljivih materija i otpadaka u i van biljaka, životinja i ljuđi.

Prema tome, ne postoji bima razlika između, recimo, kuvanja vaše hrane u loncu u ped i kuvanja vaše hrane u loncu vašeg stomaka u peći vaše unutrašnje probavne 'vatre'. U oba slučaja koristi se toplota za pripravljanje hrane radi lakše asimilacije. U spoljašnjoj peći koriste se plamenovi, a u unutrašnjoj kiselina i enzimi, ali princip pripreme hrane je u oba slučaja identičan.

Rišiji su koristili teoriju Pet 3'elikili Elemenata, pravilmje poznatih kao Pet Is- taknutih Stanja Materijalnog Postojanja, da bi objasnili kako su unutrašnje i spoljne sile neprekidno povezane. Pet Velikth EJemenata su:

Zemlja — *Ćvrsto startje* materije, čije izrazito svojstvo je stabilnost, postojanost ili tvrdoća. Zemlja je postojana supstanca.

Voda - *teĆm stanje* materije, čije izrazito svojstvo je tečenje. Voda je supstanca bez postojanosti.

Vatta — sila koja je u stanju da *čmtu materiju pretvori u tečnu pa u pasovitu,* i obratno, pojacavajući ili smanjujući relativni red u njoj. Izrazito svojstvo vatre je preobražaj, promena. Vatra je oblik bez supstanee.

Vazduh — *gasmto stanje* materije, čije izrazito svojstvo je pokretljivost ili dinamičnost. Vazduh je postojanje bez oblika.

Eter—*polje, odnosnopodručje* iz kojeg se sve ispoljava i u koje se sve vraća; prostor u kojem se događaji odvijaju. Eter nema fizičko postojanje; on postoji samo kao rastojanja koja razđvajaju materiju.

Tfi doše

Ovih Pet Elemenata zgusnjavaju se u Tri Doše: Vatu, Pitu i Kaphu, koje su po svom dejstvu Vazđuh, Vatra i Voda (tim redom). Vata je princip kinetičke energije u telu. Poglavito ima udela u nervnom sistemu, i kontroliše sve telesne kretnje. Ka- pha je princip potencijalne energije, koji nadgleda izdržljivost i podmazanost tela. TeLesna tkiva i otpaci koje Vata pomera naokolo su u nadtežnosti Kaphe. Pita up- ravlja ravnotežom kinetičke i potencijalne enetgije tela. Sve aktivnosti Pite sadrže varenje ili 'kuvanje', Ćak i kada se radi o kuvanju misli u teorije u umu. Enzimski i endokrini sistem su glavno polje aktivnosti Pite.

Na ćelijskom nivou Vata podstiče hranljive sastojke da uđu u ćelije a otpatke da izađu iz njih, Pita vari hranljive sastojke kako bi obezbedila energiju za ćelijsko funkcionisanje, a strukturu ćelija reguliše Kapha. U probavnom traktu Vata žvaće i guta hranu, Pita je vari, Vata asimiluje hranljive materije i izbacuje otpatke, a Kapha upravlja lučenjima koja podmazuju i štite probavne organe. U umu Vata obnav- lja podatke uskladistene u pamćenju radi upoređtvanja sa novim podacima. Pita obrađuje nove podatke i izvlači zaključke, koje Vata zatim skladišti kao najnovija sećanja. Kapha obezbeđuje stabilnost koja je umu potrebna da svaki put zahvati jednu misao u jednom trenutku.

To troje su sile, a ne supstance. Kapha nije sluz; ona je sila koja kada se projek- tuje u telu podstiče nastajanje sluzi i slina. Pita nije žuč; to je sila koja izaziva proiz- vodnju žuČi. Vata nije gas, ali pojačana Vata prouzrokuje uvećani gas. Vata, Pita i Kapha zovu se Doše zbog toga Što reč Doše znači 'stvari koje mogu da izgube svoj udeo'. Kada Vata, Pita i Kapha nisu u međusobnoj ravnoteži i organizam nemi- novno gubi svoju ravnotežu.

Kapha, Vodena Doša, zapravo je povezana i sa Elementom Vode i sa Elemen- tom Zemlje, koji ne poseduju istinsku sklonost jedan prema drugom. Kada uspete pesak u vodu, na primer, on pada na dno posude 1 tu se zadržava. Koliko god da se trudite pesak će ostati đa lebdi u vodi samo dok nastavljate da mesate. Mada se

neke čvrste materije poput obične soli rastvaraju u vodi, sa velikom većinom to nije slučaj. Kapha je ta sila kojom nas je Priroda snabdeia đa bi telesna Zemlja (tj. tvrde telesne materije) lebđela u \'odi tela (njegovim tečnosdma) u pođesnoj razmeri.

Bilo gde da telo postane isuvise čvrsto, tu uvek nastaje problem. Na primer, ka- men u žuči i u bubregu, To su stvrdnjavanja Zemlje koja je preterano lišena Vode, te je onemogučeno nastavljanje slobodnog protoka. Takođe, kada je previše Vode, a nedovoijno Zemlje u organizmu, može da dođe do smetnji kao Što je eđem. Kapha prisiljava Vodu i Zemlju, koje bi inace odbile da uzajamno deluju, da se pravilno ujedinjuju i da ostanu u ravnoteži.

Pita, Vatreni Element, povezana je i sa Vatrom i sa Vodom. Dok bi Voda i Zemlja volele da mogu da ignonšu jedna drugu i uzajamno su neaktivne kada se pomešaju, Vatra i Voda su uvek suparničke sile. Svaki put kada pomešate Vatru i Vodu, jedna od njih mora đa nađjača drugu. Ukoliko je više Vatre nego Vode, Vatra uzrokuje da Vođa iskipi ill ispan; ukoliko je više Vode nego Vatre, Voda čak i dok vri potapa Vatru. Zadatak Pite je da takva dva suparnika natera na saradnju.

Sve Vatre' u telu sadržane su u vodi. Zelučana kiselina, na primer, je izuzetno snažna kiselina, sa ph-vrednošću 2. Ona sagoreva sve šro dodime, poput otvore- nog plamena ili opekotina koje munjevito proždiru tkivo. Kiselina je Vatra sadržana u \'odi. Kada Vatra preovlađuje u toj mešavini, kiselina progoreva kroz prirođna sredstva za zadržavanje koja \'oda predviđa. Ukoliko se to dogodi u stomaku, stvara se čir na želucu. Kada Voda preovlada ona gasi Vatru, uzrokujući lošu pro- bavu. Jedino njihovo posredovanje koje obezbeđuje zdrava Pita može da održi ovaj nezgodni savez Vatre i Vode funkcionalrum

Vazduh i Eter sacinjavaju Vatu. Vazduh, nalik vetru u spoljnom svetu, može neometano đa se kreće kroz telo samo kada mu na putu ne stoje nikakve pre- preke. U svom domu ste bezbedni od snažnog vetra, osim ukoliko se dogodi da je vetar toliko snažan da vam srusi zidove. Slično tome, nedovoljno praznog prostora (Etera) ometa prikladno kretanje Vazduha, osim ukoliko sila Vazduha ne naraste u dovoljnoj meri da sama sebi probije nesmetan prolaz.

Eter je potpuno nepokretan; Vazduh je potpuno pokretljiv. Vazduh uvek nas- toji da se rasiri van svih ograničenja, Ukoliko ta težnja postane prejako izražena, sve ograniČavajuće strukture bivaju razorene. S druge strane, previše praznog prostora i nedovoljna energija kretanja mogu da dovedu do zastoja, sa štetnim posledicama po zdravlje. Emfizem je jedan primer takvog stanja; drugi je jedna vrsta zatvora koja nastaje posle preterane primene klistiranja. Jedino zdrava Vata može da održi Vazduh i Eter u uzajamnoj ravnoteži. Zadatak Vate je da osigura da Etera bude upravo onoliko koliko je potrebno za ulazak Vazduha.

Ove tri Doše imaju kvalitete, odnosno osobine koje obeležavaju njihova dejstva na organizam. One su:

Vata	Pita	Kapha
mva	masna	masna
hladna	*vrurn*	hladna
laka	laka	*teška*
neravnomema	žestoka	ustaljena
pokretljiva	tečna	gusta
razređena	nečista	zbijena
gruba	žitka	glatka

Vata poseduje sve osobine koje obično povezujemo sa vazduhom. Ona suši, baš kao što čak i blag, vlažan povetarac na kraju osuši veš raširen na užetu. Ona rashlađuje, baš kao što i topao vetar može da rashladi telo tako što mu odnosi znoj sa kože. Ona čini neravnim i hrapavim, kao što i pustinjski vetar izlaže eroziji visoravni i usamljene brežuJjke. Sdhijska je, neredovna; obično dolazi u naletima i naglim udarima, a ne kao ravnomerna struja. Vetar nije grub sam po sebi, i nije nužno da bude suv ili hladan da bi izazvao suvoću ili hladnoću. Njegova prirodna, nepromenljiva svojstva imaju prednost nad uslovljenim svojstvima koja prima iz svoje okoline.

I Pita isto tako proizvodi svoja dejstva usleđ sebi svojstvenih osobina. Masna je, uijasta, ne zato Što je vatra masna već zato Što ulja i masti blistavo gore u vatri. Poput vatre je vruća, žestoka, i lagana, a njena prilagodljivost, fluidnost i prozirnost potiČu od činjenice da je Vatra sadržana u Vodi. Budući da je fluidna l može da okruži i guta hranu, sposobna je da vari i preobražava.

Sva svojstva Kaphe identična su svojstvima siine. Zitka je, i zbog toga se sporo kreće. Takođe je i hladna, teška, mutna, zbijena, glatka, lepljiva i troma, a to su sve svojstva koja dovođimo u vezu sa blatom, materijom sastavljenom od Zem- tje zadržane u Vodi, Jogurt je karakterističan primer Kapha-vrste hrane jer i on poseduje sve ove osobine.

Valja zapaziti da:

I Pita i Kapha su uljevite, a Vata je suva, tako da je *suvoća* svojstvo Vate- Suvoća se pojavljuje u telu ili umu samo kada postoji poremećaj u Vad.

Suvoća je nuspojava *kretanja,* koje predstavlja fiziološku funkciju Vate. *Neratmost, tj. brapavost* preterane suvoče dovodi do poremećaja u telu i umu.

I Vata i Kapha su hladne, a Pita je vruća, tako da je *teplota* svojstvo Pite. Vrelina se pojavljuje u telu ih umu samo kada postoji poremećaj Pite.

Toplota je nuspojava *preobltkovanja, tj. preobraijtja,* što predstavlja fiziološku funkciju Pite. *Zestina* preterane toplote uzrokuje *prenadrašjnost* tela i uma.

I Vata i Pita su lagane, a Kapha je teška, tako da je *ješina* odlika Kaphe. Težina se u telu i umu pojavljuje samo kada postoji poremećaj Kaphe.

Težina je nuspojava *stabiimsti, tj. postojamsti,* koja piedstavlja fizioloŠku funkciju Kaphe. *Žitkost* preterane težine izaziva *spomst* u telu i umu.

Pošto Vata, Pita 1 Kapha poseduju naroćita prirođena svojstva, one imaju i karakteristične sklonosti prema određenim organima tela. Sve tri su prisutne u sva- koj ćeliji, pošto su neophodne za život, ali teže ka tome da se sakupljaju u izvesnim oblastima:

Vata	Pita	Kapha
mozak	koža	mozak
srce	oči	zglobovi
debelo crevo	jetra	usta
kosti	mozak	limfa
pluća	krv	stomak
bešika	slezina	plućno udubljenje
koštana stž	žlezde sa unutrasnjim lučenjem	udubljenje srčane kese
nervni sistem	tanko crevo	

Vata i Kaplta su međusobno gotovo potpuno suprotne po kvalitetu. Kapha, koja predstavlja sva potencijalna stanja energije u telu, dozvoljava da energija bude uskladiŠtena. Vata, koja predstavlja sva kinetička stanja energije u telu, iza- ziva oslobađanje uskladištene energije. Vata potpomaže promenu, aii prekomema promena može da dovede do prenadraženosti. Kapha izaziva zastoj, ali preterani zastoj dovodi do neaktivnosti. Pita je zadužena za uravnoteženje te dve dijam- etralno suprotne sile.

Vata i Kapha se iz praktićnih razloga skupljaju blizu jedna druge, Srce i pluća su stalno u pokretu i zato im je potrebno stalno podmazivanje. Vata obezbeđuje kre- tanje, a Kapha podmazivanje. Previše kretanja trošt mazivo; previše maziva ometa aktivnost. U zglobovima, sinovijalna tečnost obezbeđuje podmazanost i zastitu. Mozak i kičmeni stub, čije kretanje je uslovljeno nervnim impulsima, plivaju u cerebrospinalnoj tečnosti. Sluz Štiti oblogu creva celom njihovom dužinom, omogućujući da hrana neometano prolazi kroz njih. Kretanje i postojanost, i sila koja ih diži u ravnoteži: Vata, Kapha i Pita.

Svaka od ove tri sile neophodna je za život, ali one mogu da izazovu i ve- liku štetu ukoliko im se dozvoli da naruše međusobnu usklađenost. Ta dvostrana osobenost postoji zato što su to Doše, okolnosri koje su često u pometnji. To zapravo nije njihova greška, budući da im je dodeljen veoma težak zadatak, Ka-

pha mora da prevaziđe obostranu ravnodušnost Vode i Zemlje i da ih navede da složno funkcionišu, Pita mora da potisne prirođno nepiijateljstvo koje Voda i \ratta osećaju jedna prema drugoj, a Vata je primorana đa koristi mertm Eter kako bi pokušala da obuzda ćudljivi Vazduh. U stvari je iznenađujuće to što one tako dobro funkcionišu.

Pošto su one izrazito suprotnog dejstva, telo ne može sebi da dozvoli da ih uskladišti na duži vremenski period, kao što ni jedno postrojenje nukleame ener- gije nije u mogućnosti da gomila radioaktivni otpad. Zbog toga se one redovno izbacuju K tela za vreme obavijanja njihovih funkcija. Sila Kaphe se stalno izbacuje iz tela preko sluzi i sline, Pita se redovno iziućuje preko kiseline i žuči, a Vata se climiniše i u vidu gasa i u vidu mišićne ili nervne energije.

Šest ukusa

Sistematsko odstranjivanje Doša važno je zbog toga što ih redovni metabolićki procesi stalno proizvode. U kojoj meri vaše teio proizvodi svaku pojedinu Došu zavisi prvenstveno od toga koje Ukuse unosite u sebe. Ukusi utiču na ravnotežu Doša u telu. Kao i Doše, i orti potiču od Pet Velikih Elemenata. Pišemo ih ovde velikim slovima zato što oni vrše velikl uticaj na sve delove organizma, a ne samo na jezik:

Slatko — Uglavnom se sastoji od Zemije i Vode; povećava Kaphu, a smanjuje Pitu i Vatu; rashlađujuće je, teško i masno. Hrani i sbmuliše telo i um, i untimje glad i žeđ. Uvećava sva tkiva.

Kiselo — Uglavnom se sastoji od Zemlje i Vatre; uvećava Kaphu i Pitu, a sman- juje Vatu; zagrevajuće je, teško i masno. Kiselo okrepljuje biće, podstiče elimi- naciju otpadaka, ublažava grčeve i drhtavice, i poboljšava apetit i probavu. Slano — Uglavnom se sastoji od Vode i Vatre; uvećava Kaphu i Pitu, a umanjuje Vatu; teško je, zagrevajuće i masno. Slano uklanja otpatke i ćisti telo, i povećava probavni kapacitet i apetit. Smekšava i olabavljuje tkiva.

Ljuto — Uglavnom se sastoji od Vatre i Vazduha; Ljuto (koje je papreno i pi- kantno kao Ijute papričice) uvećava Pitu i Vatu, a smanjuje Kaphu; zagrevajuće je, lagano i suvo. Ljuto isteruje sve vrste lučevine iz tela, i smanjuje sve Kapha- ste materije kao što su seme, mleko i masnoća. Pojačava apetit.

Gorko - Uglavnom se sastoji od Vazduha i Etera; povećava Vatu, a smanjuje Pitu i Kaphu; rashlađujuće je, lagano i suvo. Gorko proćišćava i suši sve sekrete, deluje kao anti-afrodizijak, i donosi organizmu usklađenost tako Što sve Ukuse vraća u ptirodnu ravnotežu. Pojačava apetit, i sprečava kožna oboljenja i gro- znice.

Oporo - Uglavnom se sastoji otl Vazduha i Etera; Oporo (koje čini da vam se usta skupljaju) uvećava Vatu, a smanjuje Pitu i Kaphu; rashlađujućc je, lagano i suvo. Oporo leči, prcčišćava, i zbija sve dclove tela. Smanjuje sva lučenja, i deluje kao anti-afrodizijak.

Svi ti Ukusi su važni za pravilno funkc.ionisanje organizma, i stižu do nas prvenstvcno putcm hrane. Moj učitelj Vimalananda uvek je tvrdio da jc presudno šta variš i apsorbuješ, a ne šta jedeš. Najzdravija hrana na svetu jc najsmrtonosniji otrov ukoliko ne možcte čestito da je probavtte i asimilujete. Probava počinje u us- tima u trcnutku kada jezik okusi hranu. Ukusi hrane prenose se dircktno u mozak, koji utvrđuje koja vrsta masti, proteina ili ugljenog hidrata je uneta u organizam i koju vrstu sokova trcba izlučiti za optimalno varenje. Dok hrana ne stigne do sto- maka probavni organi moraju da budu sprcmni za nju.

Restorani koji hvale ukusna jela upućuju svoju hvalu na pogrešnu adresu, pošto je Ukus ustvari prisutan u ustima, a ne u hrani. Na primcr, jelo koje je opisano kao Slatko je jclo koje je većina zđravih osoba u normalnim okolnostima doživela kao Slatko. Narandža je obično i Slatka i Kisela, aii s obzirom na stanje vašegčula ukusa ponckađ može da vam se čini više Slatka, a ponckad višc Kisela.

Radi eksperimenta, prcsecitc narandžu na dve polovinc i pojeditc jednu od njih. Zatim uzmite kašičicu ncčcg Slatkog, poput meda ili javorovog sirupa, pa onda pojeditc drugu polovinu narandže. Ma koliko da vam se prva polovina činila Slatkom, druga polovina narandže bićc vam manje Slatka, a više Kisela. Nije se promenila narandža, već vaše čulo ukusa. Zaslađivač koji stc uzeli zadovoljio je i zasitto kapacitet vašeg tcla za Slatko. Kada jc druga polovina narandže ušla u vaša usta, jezik je odbacio ukus kojcg je imao u izobilju i selektivno osctio Kisclo, drugi ukus narandže.

Sledeći primer unutrašnje prirodc ukusa koristi indijsko lišćc maduvinašini, što u prevodu znači 'ubica Slatkog'. Zvakanjem tog lišća privremeno se poništava Sladak Ukus. Cak i posle maie količine, šcćer gubi svoju Slatkoću i jezik vam oseća samo njegovu strukturu, ali ne i ukus. Pošto je Slatko jedini ukus šećera, on postaje nalik topljivom pesku. Jabuke zadržavaju svoju Kiselost i kada sc izgubi Slatkoća; slatki koren gubi Slatkoću i zadržava vcći deo svoje Gorčine. Nešto Gorčine se gubi pošto taj list donekle smanjuje i Gorko. Slatko i Gorko su dve strane istog novčića.

Ukus ne nestaje iz hrane čak ni nakon što je svarena. Svaka od vaših ćelija poseduje elementarni osećaj ukusa, i na svaku utiče ukus hranljivih matcrija. Pošto svaka ćelija u vašem telu deluje na svaku drugu ćeliju, i pošto sve te ćelije deluju na vaša čula i um, ukusi u hrani koju jedete vršc presudan uticaj na vašu svest i vaše zdravlje. Ukus ima prevagu nad svim drugim fizičkim uticajima na jedinku,

ćak i nad Došama, posto ptedstavlja prvi uiazni podatak koji organizam prima od unetog jela.

Sve što jedete ima tri mogućnosti da utiče na vaš organizam;

Dejstvo koje hrana vrši na vas *pre poMka vannja* jeste ukus koji vaš jezik pteuzima iz nje dok se nalazi u ustima. To đejstvo naziva se *Rasa* ili *Uktts.*

Drugo dejstvo, koje se oseća *%a mme varenja,* je *Virja* ili *Enerpt/a* hrane. 'Vruća' hrana povećava sposobnost tela da vari, oslobađajući energiju za druge metaboličke zadatke. 'Hladna' hrana iziskuje dođatnu energiju za svoju pro- bavu. Stomak dobija tu energiju iz ostatka tela, usled čega ono mora da smanji ostale svoje aktivnosti.

Vtpaka ili *Posiprobamo dejstvo* je ono što se dešava posle varenja, kada su hranljivi sastojci asimilovani duboko u tkivima. Slatko i Slano obiČno proizvode Slatko, zadovoljavajuće, hranljivo dejstvo kada se svare, čistu dobit za vaš organizam. Kiselo po pravilu proizvodi Kiselo dejstvo, povećavajući želju za novim stvari- ma za varenje, ali vam pri tom niti šta dodaje niti oduzima. Gorko, Ljuto i Opo- ro u većini slucajeva proizvode Ljuto, usled čega se stvari, i fiziČke i psihičke, upotrebljavaju i troše ili ističu iz vas. Gorko i Oporo umanjuju Pitu, jer mađa je njthovo postprobavno dejstvo obično Ljuto (a ono uvećava Pitu), njihov hladan ukus i energija više nego nadoknađuju proizvedenu Ljutinu.

Ukus	Energija	Postprobavno dejstvo
Slatko	Hladno	Slatko
Kiselo	Toplo	Kiselo
Slano	Toplo	Slatko
Ljuto	Toplo	Ljuto
Gorko	Hladno	Ljuto
Oporo	Hladno	Ljuto

Kiselo, Slano i Ljuto uvek su 'topli', a Slatko, Gorko i Oporo uvek su 'hladni', međutim ponekad se događa da tvar ima zagrevajući ukus a hladnu energiju, Što znaĆi da kađa se unese u telo pojačava moć varenja, ali u toku samog varenja ne pojačava Pitu. A ponekad može da bude i sasvim suprotno: tvar može da ima rashlađujući ukus, a toplu energiju, tako da smanjuje apetit kad se jede, ali povećava priliv probavnog soka za vreme same probave.

Na primcr, kuvani luk ima Slađak ukus, toplu cnergiju, i Slatko postprobavno dejstvo. On umirujc glad svojim Slatkim ukusom i potpomaže anabolizam (apsor- pciju cnergije) svojim Slatkim postprobavnim dejstvom, ali njegova hladna energija ne dozvoijava da Kapha bude poremećena njegovom Siatkoćom.

Lunun ima Kiseo i Gorak ukus, hladnu energiju, i Slatko postprobavno de- jstvo. Pošto je Gorak on okrepljuje telo i sprečava povcćava Kaphc; a pošto je i Kiseo, pojačava varenje i apetit i oslobađa Vatu. Njegova hlađna energija sprečava remećenje Pite, a svojim Slatkim postprobavnim đejstvom pomaže hranjenjc tkiva. Tvari koje najdelotvornije uravnotežuju organizam obično su one koje su najređc po strukturi svojih svojstava.

POSLEDICE PREKOMERNE UPOTREBE

Ravnotežu između Sest Ukusa možete da održavate sve dok ne insistirate na prekomernoj upotrebi jednog ili više njih. Posleđice prekomerne upotrebe specifičnih ukusa obuhvataju:

Slatko - gojaznost, dijabetes, vodena bolest, paraziti, zakrčenje krvotoka, upala oka, loša probava, povraćanje, gasovi, tromost i tupost, rcspiratorna preopterećenost, i drugi Kapha-sti poremećaji.

Kiselo - osećaji peckanja, svrabovi, vrtoglavica, prerano starenje, mlitavost tela, gnojenje.

Slano - zapaljenje, edcm, lako krvarenje, kožne bolesti uključujući herpes 1 osip, oboljenja zglobova, impotcncija, prevremeno boranje kože, prevremeno ćclavljenje.

Ljuto - bol, vrtoglavica, gubljenje svesti, suvoća usta, drhtavice, iznurenost, mršavljenje, osećaji peckanja, groznica, pojačana žeđ, sušenje polnih lučevina.

Gorko - sva oboljenja Vatc uključujući ukočenost, izmršavelost, probadanja, lomove i grčeve u stomaku, vrtoglavicu, glavobolju, krutost, drhtavice, uman- jenje polnih lučevina.

Oporo - svi oblici poremećaja Vate uključujući drhtavice, hirovitost, zatvor, suvoću tela, nađutost, peckajuću utrnulost, izmršavelost, žeđ, umanjenje pohuh Iučevina.

Slano je najvažniji ukus za regulisanje Vate, zato što je teško, masno i zagrevajuće, i poboljšava probavu. Za njim sledi Kiselo, pa Slatko. Gorko je najbolji ukus za regulisanje Pite, zato što rashlađuje i suši. Za njim sleđi Slatko, pa Oporo. Lju- to je najpogodniji ukus za regulisanje Kaphe, jer je zagrevajuće, lagano i suvo, i tera izlučenja napolje iz tela. Za njim sledi Gorko, pa Oporo. jačina ukusa u hrani određuje njihovo dejstvo na Doše.

Prva dva fizička ispoljenja poremećaja u telesoim tkivima su brkanje jednog ukusa za drugi i potpuna nesposobnost da se oseti ukus. Oba ova poremećaja su najčešće rezultat preterane upotrebe jednog ili više ukusa. Ta otupelost čula ukusa onemogućuje mozak da na pravilan način pripremi telo za liranu koja ulazi u njega. To ometa pravilno varenje.

Sest Ukusa su još značajniji za um nego za telo, zbog toga što um žudi za čulnim podstrekom. Postoje dve grupe čula: pet čula opažatija, koje svi dobro poznajemo, i pet čula delanja, a to su glas, ruke, noge, genitaltje i anus. Svako čulo opažanja predstavlja kanal u koji um ulazi da bi se izrazio projektujući svoju ličnost u spoljni svet, i kroz koji se ponovo vraća po završetku svog izražavanja.

Kao i svaki drugi kanal, Čulni kanali mogu da pate od oboljenja: mogu da budu suviše prošireni ili suviše suženi. Neumerena upotreba čulnog organa preterano širi njegov kanal, što dovodi do slabljenja tog čula tako da um više ne može da postigne nikakvo zadovoljstvo od njegovog korišćenja. Nedovoljno korišćenje nekog čula sužava njegov kanal, a to smanjuje i sposobnost uma da uživa putem tog kanala. Preterano proširen kanal daje Vazduhu suviše Etera i tako ga onemogućava da prikladno ulazi; preterano sužen kanal predstavlja prepreku za neometano kretanje Vazduha. Ptekometna upotreha, nedovoljna upotreba, pogrešna upotreba i zlou- potreba čulnih organa se u Ajurvedi zajednički smatraju za jedan od tri glavna uzroka oboljenja kod ljudi.

PREOVLAĐUJUĆA OSEĆANJA

Među mnogim činiocima koji utiču na Širenje i sužavanje Čulnih kanala, verovatno su najznačajniji ukus i osećanje. Sanskritska reč Rasa znači, između ostalog, i 'ukus' i osećanje'. Prema pravilima sanskritske gtamatike to znači da su ukus i osećanje istovetne sile na razHčittm ravnima postojanja. Zapravo, ukus je za telo ono što je osećanje za um. Osećanje u umu teži ka tome da u telu proizvede odgovarajući ukus, isto kao što unošenje određenog ukusa teži da u umu stvori odgovarajuće osećanje. Preovlađujući stavovi i osećanja povezana sa ukusima su:

Slatko — zadovoljstvo, odnosno zasićenost ('slatki ukus uspeha'). Preterano odavanje Slatkom dovodi do njegovih negativnih aspekata, samozadovoljstva i lakomosti.

Kiselo — spoljna potraga za prisvajanjem stvari. Kiselo prouzrokuje procen- jivanje neke stvari kako bi se odredila njena poželjnost, čime se probirljivo povećavaju određene sklonosti i prohtevi. Preterano ugađanje pri procenjivan- ju dovodi do zavisti ili Ijubomore, što može da se ispolji kao omalovažavanje željene stvari, kao u slučaju sindroma 'kiselog grožđa'.

Slano - oduševljenje životom, koje pojaćava sve želje. Prekomerno povlađivanje tom žaru 1 poletu vodi ka hedonizmu, žudnji za odavanjem svim čulnim užicima koji su telu fiziČki dostupni, kao Što to čini stari morski vuk kada prispe u luku posle dugotrajne plovidbe.

Ljuto — ekstravertnost (otvorenost, društvenost), sklonost ka uzbuđenju i stim- uiisanju, a posebno žudnja za žestinom. Prekomemo uzbuđenje i preterano stimulisanje dovode do prenadražljivosti, nestrpljenja i Ijutnje ('zajedljiv jezik' ili 'oštar odgovor).

Gotko - ne2adovoljstvo, koje izaziva želju za promenom. Kada morate da progutate 'gorku pilulu', njena gorčina razvejava vase samoobmanjivanje i prisiljava vas da se suočite sa stvarnošću. Previše razočaranja dovodi do frus- tiiranosd, koja utvrđuje vaš organizam u ogorčenosti. Jad i nesreća su takođe Gorki

Oporo — introverzija (začahurenost), težnja ka izbegavanju uzbuđenja i stim- ulisanja. Preterana introverzija dovodi do nesigumosti, teskobe i straha. Opo- rost rzaziva skupljanje, što vas navodi da se 'smežurate kao suva šljiva', i steže 'hladnu, koščatu ruku straha' oko vašeg grla.

Vaša lićnost sve vreme nastoji da se održi u najvećoj mogućoj udobnosti. Ona gieda da đobije zađovoljstvo Sbtkog, i poslužiće se svakim đrugim ukusom koji je potreban da ga stekne, birajući 'vruće' i 'hiadne' ukuse u skladu sa svojim potre- bama, Kiselo, Slano i Ljuto su Vrući' ukusi, a Slako, Gorko i Oporo 'hladni'. Svako od njima odgovarajućih osećanja je otuda vruće ili hladno. Toplota širi, a hladnoća skuplja; to je opŠti zakon fizike. Hladnoća sužava fizičke i psihičke kanale, a toplota ih proširuje.

Slatko, Gorko i Oporo su rashlađujući ukusi, a njima odgovarajući osećanja su hladna i skučena. Ona umanjuju želju tela da 'jede' nove stvari. Zadovoljenost ili samozadovoljstvo je sužavajuće osećanje, jer smanjuje sklonost uma da uživa putem čula. Strah skuplja sva čula; on je najsnažnije od svih skupljajućih osećanja. Strah zaista proizvodi stezanje u bronhiolama osoba koje mu podležu i može da pokrene astmatične napade.

Kiselo, Slano i Ljuto su topli ukusi, pa su i osećanja koja im odgovaraju topla i donose utisak širenja. Ona pojačavaju želju tela da konzumira hranu ili druge čulne objekte. To je heđonizam, uzbuđenje i duševni nemir Slanog, Zavist i Ijubomora akdvno pojačavaju želju uma da uživa, dok Ijutnja posredno povećava fizicke i psihičke apetite tako što preplavljuje organizam vrućinom.

Slano se naziva 'sveukusna' Sarva Rasa na sanskritu, zbog toga što može da pojaća sve ukuse u hrani, istovremeno povećavajući i apetit otganizma za hranom. PodstiČe isptavno varenje kada se koristi u malim količinama kao začin, ali oslablju-

je telo ako se pretetano upotrebljava. ‘Heđonizam’, osećanje povezano sa Slanim, na isti nacin utice i na um: male količine povećavaju želju uma za snagom đoživljaja, dok njegova preterana primena čini um besadržajnim i malaksalim.

Slano priniorava telo da sačuva vodu, i uvećava proizvodnju probavnih sokova i polnih tećnosti, i iz tog razloga upotreba soli nije preporućljiva za one koji žele da žive bez seksa. U stvari, Slano dovodi do povećanja svih telesnih sokova. I sam žtvot se zasniva na vodi — svi smo mi 75% voda - tako đa više sokova doprinosi ‘soćnijem’ životu pošto vas vaša čula, snažno podstaknuta Slanim da ugađaju sebi, prisiljavaju da se zagnjunte u svetovne i materijalistiČke težnje. So i Slani ukus su doslovno opojna sredstva, i kao i sva opojna sredstva imaju potencijal da budu zloupotrebljeni.

POSLEDICE NA SVEST

Zapravo, svi ukusi mogu da se koriste kao opojna sredstva, Slatko je, na primer, omiljena droga u našem društvu, Ljudi ga uzimaju da bi se osećali zadovoljno. Neka društva se opijaju zavišću Kiselog ili razdrazljivoŠću Ljutog, a neki pojedinci čak mogu da upotrebljavaju Gorko i Oporo za postizanje zadovoljenja. Svi mi ko- ristimo hranu da izmenimo svoju svest, a sve promene svesti utiču na telo posred- stvom Tri Doše:

Slatko — veoma prijatan utisak koji ono izaziva povećava prirodno tromu, popusdjivu i samozadovoljnu Kaphu, hladi ljutnju Pite i umiruje strah Vate. Kiselo — njegovo zavidljivo i surevnjivo dejstvo uvećava Kaphu ukoliko vas zavist prema tuđem uspehu podstiče da se dodatno borite za vlastiti uspeh. U suprotnom će se uvećati Pita pošto zavidljivost mutira u bes jer od života ne dobijate koliko zaslužujete. Zavist pomaže smanjenju Vate time što vam usredsređuje i zagreva svest.

Slano - njegov ‘hedonizam’ uvećava samozadovoljstvo sve dok ste u stanju đa mu se odajete, što uvećava Kaphu. Ono uvećava naglost i vatrenost Pite kad god nailazite na bilo kakvu prepreku vašem zadovoljenju, i umanjuje Vatu tako što ublažava strah od nepodesnosti ili nesposobnosti da sebi pružite potpuno zadovoljstvo.

Ljuto - uvećava Pitu tako što energjćno pojačava priliv hormona i probavnih sokova, olakŠavajući time i probavu i ispoljavanje ljutnje. Oslabljuje Kaphu smanjenjem samozadovoljstva, i privremeno rastereću je Vatu dozvoljavajući izražavanje suzbijene ozlojeđenosri. Na duge staze, međutim, Ljuto uvećava Vam time što iscrpljuje oigane i žlezde, što vas ‘isušuje’ i ograničava vam spo- sobnost da izbacite iz sebe agresiju ili nezadovoljstvo.

Gorko - to je najbolji od svih Šest Ukusa, U malim količmama Gorko potpomaže ravnotežu svih ostalih ukusa u telu, Kao Što vas umereno nezado- voljstvo sobom ili svojom situacijom nagoni na promenu, tako i Gorko širi kanale koji su suviše suženi, umanjujući time Kaphu i njeno samozadovoljstvo, a sužava one kanale koji su preširoki, umanjujući time Pitu i njen bes. Ipak, preterana upotreba Gorkog uvećava Vatu, pošto nezadovoljstvo i neprekidno menjanje izazivaju nesigumost i strah.

Opoto - skuplja i steže, odvlačeći Čoveka od samozadovoljstva Kaphe i od veličanja i snaženja Pite. To skupljanje pojačava strah od nedovoljne čulne 'ishrane' i dovodi do uvečane Vate.

Gorko, Ljuto i Oporo uvećavaju Vatu i umanjuju Kaphu. Njihova lakoća umanjuje vam želju da ostanete povezani sa svojirn telom, i otežava vašoj ličnosd poistovečivanje sa telom čak i ukoliko ona želi đa ga održi. Slatko, Kiselo i Slano uvećavaju Kaphu i umanjuju Vatu. Njihova težina pojačava vašu sposobnost da se poistovetite sa svojim telom, kao i vašu zainteresovanost da to učinite. Svi smo mi žrtve naših ukusa i osećanja.

Na primer, mi živimo u potrosačkoj đvilizaciji. Da bi naša ekonomija nastavila da funkcioniše, od svih nas se oČekuje da se debelo zadužimo. Da bi se podstakla potrosnja, Medison Avenija svojim reklamnim mađioničarstvom stvaia u nama nove želje za stvarima koje nikađa ranije nismo imali i koje nam po pravilu nisu ni potrebne. Prvo je podstaknuta želja za hedonističkim načinom života, koja u nama izaziva Slani ukus. Potom dolazi zavist, jer se poredimo sa Džonsovima koji žive do nas i uviđamo koliko su otii više i bolje u stanju da zadovoije svoja čula nego mi. To stvara Kiseli ukus. Najzad, naše nestrpljenje da postanemo kadri da sebi ugađamo ispoljava se kao ljutnja kad nam se neka prepreka nađe na putu; to u nama stvara Ljuti ukus.

Slano, Kiselo i Ljuto - vrući ukusi Sada smo 'potpuno zagrejani', spremni da konzumiramo i varimo, fizički i psihički. I sve je u redu dok smo u stanju da nabavi- mo dovoljno 'hrane' {za bilo koje od naših čula) da bi utolili tu glad. Međutim, neke od tih stvorenih želja neminovno ostaju nezadovoljene. Čak i kad biste imali na raspolaganju neograničeno bogatstvo, broj sati u danu je ograničen. Koliko možete da potrošite? Koliko možete da ugodite sebi? Želje koje ostaju neispunjene iza- zivaju Gorćinu u vama usled vaše nezadovoljenosti.

Ajurveđa nas oči da je Gorko u malim dozama tonik za apetit i probavu. Ono na isti način funkciomše i u svetu; mala nezadovoljenost podstiče stalni porast vaših apetita, Međutim, preveliko nezadovoljstvo proizvodi viŠak Gorčine u organizmu. Kada nemate dovoljno energije - novca - da bazate naokolo, morate da birate između raznih zadovoljenja, što izaziva frustraciju jer vas medijineprekidno zasipaju

stalnom ponudom raznoraznih izvora uživanja. Preterana Gorčrna prenadražuje Vatu i uznemirava vam um pošto kukate nad sobom i svojim položajem.

Kiselo, Slano i Ljuto preplavljuju vaše biće dok imate interesovanje i sposobnost da se odajete užicima, ali kada je vaše ugađanje sebi prekinuto Gorčina ispunjava ceo vaš organizam. Vaše telo zna da ga je zadesila neravnoteža ukusa, a zna i to da Siatko može da se upotrebi da ponovo uspostavi ravnotežu, i stoga zahteva Slatko. Slatko utoljava gladi proizvedene Kiselim, Sianim i Ljutim, i pošto predstavlja Čistu suprotnost Gorkog, ono uklanja frustraciju i nezadovoljstvo. Kada se pojede Slatko telo i um se privremeno vraćaju u ravnotežu i zadovoljni su sami sobom.

Um ne mora da pojede hranu da bi pribavio Slatkoću. On može da izvuče Slatko iz bilo koje akdvnosti koja stvara uzbuđenje, ćak i tz veselja kupovine. Krat- kotrajni osećaj neograničene moći koja se nalazi u kreditnoj kartici pruža silno zadovoljstvo, koje nažalost nestaje takoreći čim se 'moćnik' vrati kući sa svojom nabavkom.

Dobro svarena brana đuže zaĐovoljava od bilo kakvih uzbuđenja zato što će, i kada prođe početna navala užitka, pravilno svareno i asimilovano jelo hraniti i rado- vati hiljade telesnih ćelija. Nezadovoljavajuća probava izaziva isto nezadovoljstvo kao i svako drugo jeftino uzbuđenje, koje vam se ulaguje samo da bi vas zavelo. 'ITuva su začas prevarena obećanjem stvame, bogate hrane, i osećaju se izneveren- ima kad se magla raziđe i uzbuđenje prođe.

Ćak i kada je probava dobra, silina Slatkog utiska jenjava čim se hrana svari i asimiluje. Tada se javlja težnja da se ponovo jede, da se ponovo doživi telesno zadovoljstvo koje hrana pruža. Ta težnja je još naglasenija ukoliko je probava loša, jer uprkos unošenju jela mala količina hrane zaista stiže do tkiva, koja tada šalju potuke umu da ga podsete da gladuju. Sto više jedete u takvim okolnostima, vasa probava postaje sve loŠija.

Osoba ubrzo poćinje da žudi za Kiselim, Slanim i Ljutim isto koliko i za Slat- kim, pošto Vrući' ukusi pale probavne vatre da bi se omogućilo dalje zadovolja- vanje hranom. Međutim, Kiselo, Slano i Ljuto pri tom pojačavaju apetit, tako da bez obzira koliko jedete stalno ćete osećati glad.

Brza hrana, za koju se procenjuje da u đanaŠnje vreme pokriva polovinu obroka posluženih u SAD, doživela je procvat zato što niko ne zna kada može da se po- javi žudnja za neodložnim zadovoljstvom. Pomislite samo na pomfrit: krompiri su sami po sebi Slatki, a služe se sa debelim slojem Soli, i prelivaju velikom količinom Slatko-Kiselo-Slanog kečapa. Osoba koja se hrani, uživalac uzima svoju Slatku in- jekciju sa dovoljno Kiselog i Slanog da se podstaknu klice ukusa i probavni organi. Ili pak prekrasni hamburger: Slatko-Kiseli majonez plus Kiselo-Slano-Ljuti senf plus Slatko-Kiselo-Slana turšija, a sve to na Slatkoj pšeničnoj lepinji. A tu su i 'ta-

kosi', koji poseduju sve te ukuse plus veću količinu Ljutog za dodatno nadiaženje ionako prenadraženog probavnog trakta.

'Džank htana' (jela bez hranljivih sastojaka), koja je bezvredna zato što posedu- je samo ukuse bez ikakve stvame sadržine, obično se zalije nekim bezalkoholnim pićem ili kafom. Većina bezalkoholnib pića je izrazito Slatka, a mnoga imaju u sebi i đodatak kofeina. Kafa je Ljuta, a dodaje joj se Slatko u vidu šlaga i šećera, i uz to je puna kofeina. Kofein je metabolićka kreditna kartica, supstanca koja prisiljava telo da luči dovoljno hormona koji nam omogućuju da produžimo svoju aktivnost, nagrađujući se pri tom Slatkoćom u razlićitim oblicima dok ne padnemo od umora. Slično finansijskom dugu koji smo podbadani da pravimo, većina nas povećava teško breme fizioloskog duga upotrebom takvih 'kreditnih kartica'.

Na kraju dođe vreme za naplatu svih računa. Za razliku od zemalja trećeg sveta, vaš organizam ne može da ne ispuni svoje obaveze, izuzimajući mogućnost da umre. Možda dobijete dijabetes, bolest u kojoj telo više ne može da se bori sa ogromnim količinama Slatkog koje um zahteva, i poĆinje da ga izbacuje nesva- renog. Ili možda vaša štitna ili nadbubrežna žlezda pretrpi slom zbog bremena svog duga i vaš organizam odlazi na generalni štrajk.

Vaša lična konstitucija, koja predstavlja vašu individualnu metaboličku opremu, pomaže da se ustanovi koliki uticaj određeni ukusi i osećanja vrše na vas. Iz tog razloga svi koji jedu istu hranu ne moraju nužno da trpe potpuno iste psihičke ili fizičke posledice toga. Kada svi članovi porodice zajedno uživaju u obedu, ukusi i osećanja svake pojedine osobe pretrpeče uticaj shodno njenom specifiČnom ukusu i emotivnoj uravnoteženosti,

Vaš urođeni metaboličlti obrazac naziva se 'prakniti'. Prakruti osim toga znači i Priroda, Ona koja je prvonastala tvorevina. Vaša prakruti je vaša prva 'tvorevi- na', vaša prva reakcija kada ste prisiljeni da se prilagodite nekoj promeni u vašem okruženju. Vaša konstitucija je taj skup metaboličkih sklonosti koji određuje u kojoj će meri vaše telo i um instinktivno reagovati kada se suoče sa podsticajem. Mnoge odlike koje visoko cenite u svom karakteru nastaju i zavise od tih metaboličkih sklonosti. Mnoge osobine koje vam se ne dopadaju u vama samima takođe potiču od tih sklonosti. Poznavanje vaše konstitucije omogučuje vam da bolje upoznate svoje telo i um, Tako saznajete zbog čega nema razloga da se osećate krivima zbog svojih dijetetskih prioriteta, ili zbog psihičkih obeležja kao što su ljutnja ili strah. Kada shvatite da su ta obeležja uslovljena vašom konstitucijom, promene u načinu života mogu da pomognu vašem organizmu da svede njibov uticaj na najmanju meru.

Vaša lična konstitucija bila je određena telesnim stanjima vaše majke i oca u vreme vašeg zaČeća. Određeni spermatozoid koji je mogao najuspešnije da izdrži prilike u kojima su se nalazila ta dva tela pobedio je u trci stizanja do jajaŠceta, i

njegovi su se geni pomešali sa genima u jajascetu đa bi načinili novo dete. Na vašu konstituciju je odlučujući uticaj izvrsila genetika vaših roditelja, ishrana vaše majke i njene navike tokom trudnoće, i bilo kakvi nepoželjni događaji u vreme vašeg rođenja. jednom kađa su vaša lićna konstitucija i sklonosti koje idu uz nju bili utvrđeni, oru vise ne mogu trajno da se izmene. Poput svojih gena, i svoju konsti- tuciju imate do kraja života, sviđala vam se ona ili ne.

Međutim, ono što možete da učinite jeste da naučite da se prilagođavate svo- joj konstituciji tako da njeni eventualni nedostaci manje utiču na vas. Možete da naučite kako da pređupredite zdravstvene neuravnoteženosti, i kako da ih na najbolji mogući način lečite kad se pojave. Možete da se upoznate sa prognozom bilo koje bolesti koju možete da navučete, i možete da odlučite koji program reaktivacije će za vas biti najbolji. Izučavanjem i primenom ajurvedskih principa takođe možete i da razumete zbog čega vaš bračni partner, deca, rođaci, prijatelji, komšije i kolege rade stvari koje rade, i da ustanovite koji je najbolji način ophođenja sa njima da biste ostvarili maksimum međuljudske sloge. Možete da osmislite obroke za svoju porodicu kako bi oni bili najprikladniji za svaku pojedinu od njihovih prakrud.

Ajurveda je vrlo zdravorazumska vrsta medicinskog sistema. Koristi sasvim jednostavne i za razumevanje lake principe za utvrđivanje individualne prakruti. Ti principi baziraju se na teohji o Tri DoŠe, i zbog toga je vaša prakruti izražena terminima Vate, Pite i Kaphe. Vata-sti ljudi su zaista Vazdušastiji (više sanjalaČki i lakomisleni) i Eteričniji od ostalih. Njihova tela sklona su da stvaraju više utrobnih i crevnih gasova, a umovi im teže ka tome da budu 'prostraniji'. Neki stručnjaci tvrde da je čak i krckanje njihovih zglobova posledica pomeranja mehurića azota u tim zglobovima. Pita-sti ljudi doslovno imaju više Vatre u sebi od ostalih tipova. Poseduju bolji apetit i bolju probavu, bolje podnose hladnoću i naprasitiji su. Ka- pha-sti ljudi skloni su tome da imaju teža, 'zemljastija' tela od ostalih tipova, a više od ostalih naginju i pohranjivanju Vodnjikavih supstanci kao što su tečnosti i salo. Ajurveda posmatra jedinke kroz sočiva Vate, Pite i Kaphe.

Vaša konstitucija utiče i na vaša osećanja. Na primer, ukoliko imate urođenu sklonost ka povećanju Vate bićete po naravi nespokojni i plašljivi. Prirodno ćete žudeti za Slatkim, Kiselim i Slanim, koji smanjuju Vatu i tako umiruju strah. Međutim, ukoliko se prejedete Slatkog, Kiselog i Slanog u nastojanju đa se osećate sve bolje, uvećaćete Kaphu, koja može da osujeti neometano kretanje Vate i da izazove bolest. Da bi bile zdrave, Vata osobe treba da jedu ponajviše Slatka, Kiseia i Slana jela u količinama koje su dovoljno male da bi mogle lako da se probave.

Osobe koje su po konstituciji uglavnom Kapha katkada jedu Slatko, Kiselo i Slano da bi se dodatno utvrdili u svom ustaljenom načinu života, a zapravo bi. irebalo da koriste Gorke, Ljute i Opore ukuse da se razdrmaju i živnu. Ne može

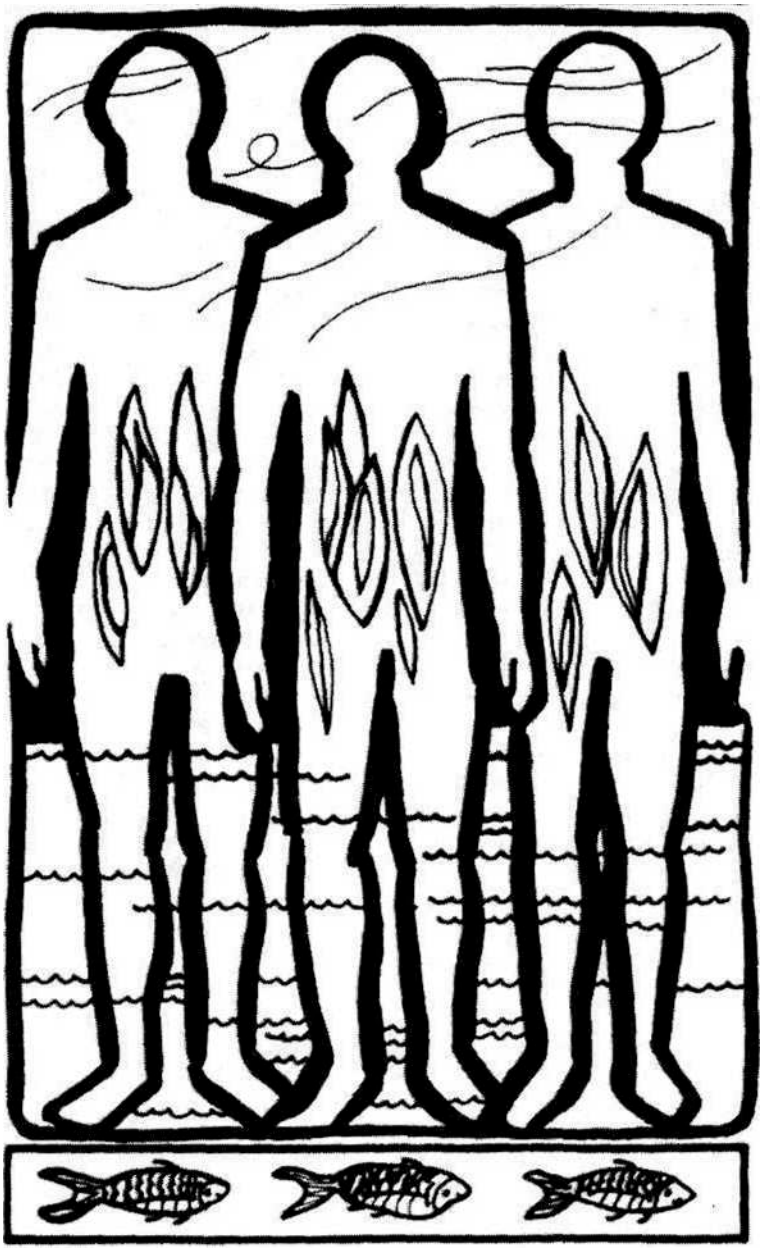
se živeti samo od Gorkog, Ljutog i Oporog, ali ti ukust bi trebalo da čine značajan deo njihove jshrane.

Osobe koje imaju Pita-stu konstituciju po prirodi su agresivne i nestrpljive. Slatko, Gorko i Oporo su najpogodniji ukusi za savladavanje te urođene sklonosti i za uspostavljanje psihičke ravnoteže. Nažalost, Pita-sti ljudi često se odlučuju za Kiselu, Slanu i Ljutu hranu, Što ih Čini joŠ nestrpljivijim, agresivnijim i ne- popustljivijim, i goni ih ka sve većim dostignućima, Što je bitno obeležje Pita Ičnosti. Međutim, takva hrana doprinosi pregrevanju njihovih tela i umova, i dovo- di do neuravnoteženosti.

Vaša konstitucija utiče na vaša osećanja i na ukuse za kojima žudite, posredst- vom vaših gena. Naučnici su već pronašli gen koji izaziva depresiju kada se aktivira, i ubeđeni su da će pronaći i ostale gene koji proizvode ostale emocije koje Ijudi nasleđuju. Moguće je da nije svako osećanje regulisano samo jednim genom ali, budući da sva psihička stanja imaju fizičku osnovu, mora da postoji gen ili geni koji proizvode belancevinu koja je u uzajamnom dejstvu sa hormonom koji stvara osećanje. I obmuto - vaša osećanja mogu da izazovu aktiviranje određenih gena a da neke druge zadrže neaktivnima, utičući na taj način na vaše hormone i na metaboličku ravnotežu.

LJkoliko je vaše roditelje i njihove roditelje lako obuzimala Ijutnja, velika je verovatnoća da će oni preneti na vas gen ili skup gena koji će vas učiniti sklonim da lako padate u vatru. Ukoliko su bili plaŠljivi, verovatno će vam proslediti gen ili skup gena straha, te ćete ćitavog života biti proganjani strahom. Svako od nas živi u emotivnom okeanu nastalom od tih gena.

Te gene aktiviraju i deaktiviraju ukusi koje unosimo u organizam, ali se oni sami nikada ne menjaju; uvek u zasedi čekaju priliku da se ispolje. Sve dok postoje vaši geni zadržaćete sklonost prema izvesnim osećanjima. Dok ne budete u stanju da izmenite svoje gene moraćete da se oslonite na poznavanje svoje lične konstitucije ukoliko nameravate da dovedete sebe u ravnotežu. Razumevanje vaše prakruti pruža vam uvid u to zašto radite stvari koje radite, i može da vam pomogne da otkrijete način da se popravite.



Drugo poglavlje
Urođene karakteristike

Postoji osam mogućih tipova konstitucije:

V, P, K, VP, PK, VK, VPK i Izbalansiran.

Mali broj VPK pojedinaca čije su sve tri energjje neuravnotežene retko su zdra- vi, i moraju da vode izuzetno disciplinovan život da bi izbegii oboljenja. S druge strane, onaj mali broj pojedinaca koji su gotovo savršeno izbalansirani po pravilu su /dravi, jer je neophodan žestok ptitisak da biu njima nastala neka neuravnoteženost. Mi ćemo se usredsrediti na ostalih šest tipova, kojima pripada velika većina Ijudi. V'atu smo označili sa V, Pitu sa P, a Kaphu sa K.

Da biste utvrdili svoju licnu konstituciju, procenite sebe krajnje precizno i pošteno. Izbegnite iskušenje da sebe posmatrate onakvima kabvi biste želeli da budete radije nego kakvi zaista jeste. Najbolje je da vas procem i prijatelj ili član porodice, pa da zatim uporedite vašu i njegovu procenu kako bi osigurali objek- tivnost. U ovom ispitivanju ne postoje ispravno l pogrešno, niti bolje i gore. Postoji samo realnost vase liČne konstitucije. Polaže svako ko pošteno odgovori na pitanja, ,i pada svako ko doteruje svoje odgovore da bi ih doveo u potpuniji sklad sa svo- jom ptedstavom o sebi. Iako vam se možda ne dopadaju vaše urođene sklonosti, one su ipak vase, i poput moljakajuće svojte će se kaćiti za vas dok ste živi. Isto lako možete i da naučite da živite sa njima, i da saznate na koji način možete da promenite svoj zivot da bi bili što je moguće zdraviji.

Budite pažljivi i odgovorite na naredna pitanja u skladu sa načinom na koji ste uopšte uzev reagovali tokom celog svog života, a ne kako sada reagujete. Izaberite < >naj opis koji vam u celini najpotpunije pristaje. Ukoliko je u bilo kojoj kategoriji <1< »lazilo do velikih promena u različitim periodima vaseg života, odaberite Vatu kao ■>voj odgovor čak i ako vas opis'ate u toj kategoriji ne opisuje tačno onakve kakvi s(e danas. Na primer, ukoliko ste imali velika kolebanja u telesnoj težini tokom < < log života, tako da ste ponekad bili lzrazito gojazni, a ponekad gotovo neuhran- jeni, onda na pitanje o svojoj težini tteba da date odgovor 'Vata' čak i ukoliko ste mnutno gojazni.

Većina ljudi nije u suštiiti isključivo Vata ili Pita ili Kapha; većina pretežno spada <i jednu kategoriju i pomalo i u neku drugu, pošto vaša konstitucija potiče od tele- nog stanja oba vaša roditelja u vreme vaŠeg začeća, Ukoliko oni nisu bili veoma

sličnog telesnog tipa i zdravlja, razlika među njima pokazuje se u vidu različitih aspekata vaše konsritucije. Ukoliko u biio kojoj kategoriji smatrate da delimično spadate u jednu konstituciju, a delimično u drugu, napišite ib obe. Ukoliko u nekoj kategoriji smatrate da donekle spadate u sve tri konstitucije, oďaberite one dve koje vas najbolje opisuju. Kad god postoji naglašena nedoumica ili zbunjenost, izaberite 'Vata'.

Dok procenjujete sebe, imajte na umu da:

Vata je *hladna, suva* i *mndovita.*
Pita je *vruea, masna* i *plahovita.*
Kapha je *hladna, vlapna* i *postojana.*

Svaki tip ima vlastiti usađen pristup u upotrebi svoje fizičke i psihičke ener-[1] gije koji primenjuje na bilo koju vrstu energije na koju naiđe. Vatom gospodari | kinetićka energija, energija aktivnosti, i stoga V ljudi aktivno koriste svoju energiju. i Oni svojevoljno i učestalo troše svoje energije usJed te sklonosti prema kretanju.; K tipovima gospodari potencijalna energija Kaphe i oni ispoijavaju izrazitu težnju da čuvaju i gomilaju energiju u sebi. Genetski su skloni da štede energiju i da je uspešno nadziru. Pita je zadužena za uravnoteženje i podesavanje Vate i Kaphe, a P osobe su tođeni znalci u upravljanju i uspešnom korišćenju energija svih vrsta. Bilo da se radi o delatnosti, novcu, govoru, seksuiličak spavanju i sanjanju, urođenij obrazac korišćenja energije dotične jedinke zavisi od njene prakruti. [1]

Vata vrši hladan, suv i neredovit uticaj na ustrojstvo hčnosti, jer se energija! troši Čim uđe u organizam, ostavljajući za sobom prazninu. Kaphu odtikuje hladan, s vlažan i postojan uticaj i K-tip Iičnosti retko je prazan posto najveći deo energije koja uđe u osobu ostaje uskladišten u njoj. Dejstvo Pite je vruće, masno i plahovito zbog toga Što Pita mora da održi visok nivo reaktivnosti da bi uspešno upravljala energijom.

Imajte na umu da većina ljudi poseduje dvojnu osobenost, tako da neće uvek biti lako da se ustanovi koja sila u vama preovlađuje. Ukoliko osećate zbunjenost,. zanemarite nezgodne kategorije i posvetite više pažnje onim jeđnostavnijim. Uska ramena i/ili kukovi gotovo uvek karakterišu V osobe; široka ramena i/ih kukovi su obeležje Kaplie. Ljudi tamne puti ili oni koji lako preplanu imaju u sebi mnogoj Vate, dok su oni koji ne mogu da preplanu nimalo ili sasvim malo takoreći čistd Pita, pogotovo ukoliko im je kosa tanka. Merilo uvrsteno u spisak za procenu možq delovati zamršeno zato što ponekad nastaje problem kada treba rečima opisatl opšte utiske koje je lako uočiti a teško objasniti. Zapamtite da je Ajurveda zasnovafl na na zdravom razumu, i oslonite se na sopstveni zdrav razum u njenom shvatanjJl

i primeni. Svaka od dole navedenih kategorija pomoći će vam da razjasnite pristup kuji vaš organizam sledi u korišćenju svoje energije.

Procenjivanje Prakruti

TELESNA GRAĐA

A[r] osobe s« najčešće ih izrazito visoke ili izrazito niske. Pošto rastu kao iz vode, uglavnom su tanke i mršave, suvonjave građe i uskih ramena i/ili kukova. Ruke i noge su im ili neobično kratke ili, još češće, neobično dugačke. Prsti na rukama i nogama su im dugi l šiljati. Svako značajnije odstupanje od skladnih telesnih i a/mera obično je posledica *mpramlnmti* kao osobine Vate.

\[T] osobe mogu da imaju vrlo lagane, sitne kosti, ili pak teške kosti sa upadljtvim, islurenim zglobovima. Zglobovi im često pucketaju pri kretanju. Ukoliko ispolja- r.ue većinu ovih osobina onda ste V, čak i ako ste gojazni. Većina nepravilnosti u lelesnoj građi, poput asimetnčne nosne pregrade, skolioze, krivih nogu ili iks-nogu, i.ikođe su obeiežje Vate.

P osobe imaju umerenu telesnu građu sa osrednjim ramenima i kukovima i nor-iualnim zglobovima. Prsti na rukama i nogama su im srednje dužine. Telesna građa i vrsina su im uglavnom skladni i *i^baiansirani,* što ukazuje na razborito koriŠćenje i'iicrgije za razvoj.

Telesni sastav K osoba varira od srednjeg do jakog i Širokog, sa *te'skim* kostima i širokim ramenima i/ili kukovima. Njihova sklonost da gomilaju enetgiju podstiče uusivnost; odbtambeni igrači u fudbalu obično imaju čistu K konstituciju. Teta iiii deluju sasvim skladno, a zglobovi su im dobro podmazani i vrlo čvrsti. Prsti na i nkama i nogama su im najčešće kratki i četvrtasti,

llšŽINA

Sttmća Vate potpomaže prirodnu mršavost tela. Neke V osobe ceo život prožive n mrsavosti i teško im je ili čak nemoguće da dobiju na težini, poput mog dede koji C nmgao da jede četiri obroka na đan i nikada nije dobio ni grama. Ta Vata jeđinke I" 'imši stui ehergiju iz hrane koju unosi u telo pre no Što ova može da se uskladišti.

< >sobe su često sama kost i koža, sa upadljivim tetivama i žilama na udovima. Neke ' ii I njih mogu da se prejedaju lošom hranom i da postanu debele, ali čim poprave ijc navike i ishranu i počnu umereno da vežbaju one bez ikakvih problema gube tu ir/inu. Vljudeodlikujuvelika odstupanjau težini čak i kada bitno ne menjaju ishranu. i >1 nčno gomilaju najveći deo sala u predelu trbuha u 'rezervnoj gumi'.

I' osobe obično zadržavaju prosečnu težinu, uz zanemarljiva odstupanja. Mogu l.ikocom da dobiju iii izgube na težini, pošto Pita predscavlja telesui princtp *i.ivtmhie.* Ravnomemo raspoređuju salo po celom telu.

K osobe tnogu da održe umeremi težinu uz redovno vežbanje; u suprotnom *U%tna* Kaphe nagrnje ka tome da ih učini preterano gojaznima. Lako dobijaju na kilaži, naročito u donjim delovima tda kao što je zadnjica, a gube na težini uz dosta teskoća, pošto po svojoj pnrodi vole da imaju obilne zalilie energije.

BOJAKOŽEILICA

VaŠa lična boja kože najviše zavist od vaseg etničkog porelda. Skandinavac kojeg njegova porodica smatta tainnoputim još uvek će imati za nekoliko nijansi svediji ten od najsvetlijeg Afrikanca. Uporedite sebe sa članovima vaše uže porodice ili sa drugima koji imaju istu rasnu mešavinu kao i vi da biste došli do tačne procene.

V osobe su sklone da budu prirodno tamne, i mogu, izrazito da preplanu bez velike opasnosti da će izgoteti. Obično obožavaju toplotu i nikad im nije dovoljno sunca, zato Što se osećaju 'življima' posle vremena provedenog na suncu. Njihova tela traže redovnu infuziju toplote zbog toga što je Vata po prirodi *hladna* jer ne skladišti dovoljno energije da bi održala potrebnu toplotu tela. Zbog urođene loše cirkulacije koža im je obično hladna na dodir, i može da ima sivkastu nijansu.

P osobe odlikuje sveda koža, ćesto bledocrvene lli bakarne nijanse. Pošto je Pita *vruća* i reaktivna koža im je uglavnom topla na dodir. Cirkulacija im je zdrava i energična, aii naginju visokom krvnom pritisku. Lakše dobiju pege od sunca nego što preplanu, a i ako preplanu to ne bude naročito upadljivo. Lako izgore, i mogu da budu alergični na sunce.

K osobe uživaju u suncu i mogu da izgore posle preteranog izlaganja, ali lako se prilagođavaju unosu sunčeve energije i ravnomerno i temeljno preplanu posle umerenog sunčanja. Koža im je sveža, ali ne i hladna na dodir, no pošto imaju do- bru cirkulaciju retko imaju problema sa hladnim šakama i stopalima, za razliku od : V osoba. Mogu da dobiju poneku pegu, ali nikada tako obilno kao P osobe.

OBELEŽJA KOŽE

V osobe sklone su da imaju problema sa *suvom* kožom pošto im velika potrošnja energija brzo iscrpi svako dostupno spoljno podmazivanje. Citava koža može da : im bude suva, ili ponegde suva, a ponegde masna usled *promenljimsti* kao svojst- va Vate. V koža lako ispuca i može da bude smežurana na površini. Podložna je ; stanjima kao što su psorijaza i suvi lišaj. Lako nastaju žuljevi i 2adebljanja, kao i : naprsline, naročito na tabanima. V osobe često pate od ispucalih usana. Mogu da ; imaju mladeže, pege l bore. Malje su ili oskudne ili preobilne, i obično su tamne, grube i kovrčave.

P osobe najčešće imaju osedjivu, *prenadra^/jim* kožu, podložnu osipima i bu- buljicama, i upalama poput impetiga (gnojavog ekcema), Po pravilu imaju mnogo mladeža, a koža im se Često rano nabora. Malje su im svetle i nežne. Koža im je | bakamo-crvena, naročito posle fizičkih vežbi ili kada su uzbuđeni Usne su im tam-

nocrvene, jer odražavaju veliku količinu krvi ispod koše. Time se može objasniti i zbog čega P osobe lako pocrvene.

K osobe imaju umereno masnu, glatku, *debelu* košu koja je dobro podmazana, u7. umerenu koLčinu malja po telu i tek po kojim mladežom. K osobe po prirodi msu sklone mkakvtm kožnim oboljenjima. Usne su im pune i vlažne.

ZNOJ

V osobe se minimalno znoje čak i po vrućini poŠto je V telesni tip metabolički *hladan* i oseća prirodnu potrebu za izvorima spoljne toplote kao što su sobne peći, parna kupatik i izvori tople vode, Ipak, V osobe koje se ugoje obilnije se znoje.

P osobe mogu da se znoje čak ipo hladnom vremenu zbog prekomeme proizvodnje *toplote* koja je Piti urođena. Cak i P dlanovi mogu da izgledaju vlažno.

Znojenje K osoba je umereno, i *postojano* je čak i u klimatskim ekstremima.

KOSA

Kosa je tesno povezana sa Pranom, vitalnom energijom tela. To je razlog što, poput Samsona, nijedan od inđijskih rišija nikada nije sekao kosu, PuŠtali su je da taste koliko god može i da se prekida kad joj je volja. Budući da zdrava kosa retko raste na nezdravom telu, kosa i njen sjaj su značajni pokazatelji opšteg telesnog zdravlja.

V kosa je po pravilu *sma,* ali može da *varira* od suve do masne na različitmi delovima glave. Redovno je tamne boje i grube ili čupave strukture. Obično je vrlo laiasasta ili čak kovrdžava, i sklona da se uvija i zapliće. Nije retkost da se peruta ili lomi na krajevima, i da je lišena sjaja.

Svako sa pnrodno crvenom kosom ima jaku Pitu u svojoj prakruti. Ostale Pita osobe imaju svedu kosu (plavu ili svetlosmeđu), ili im je kosa posedela u ranom životnom dobu. Prerana ćelavost takođe ukazuje na Pitu, pošto upućuje na visok mvo testosterona, žustrog, agresivnog hormona P-tipa. P kosa je po pravihr tanka i nežna ili meka, i potpuno ravna. Ponekad joj masnoća umanjuje sjaj.

Za kosu K osoba svojstvena je srneđa ili tamnosmeđa boja, ili čokoladna; gusta je, blago talasasta i na granici ogrubelosti. Masnoća joj je jedna od giavnih mana, ali sjaj joj je po pravilu zdrav.

NOKTI

V osobe imaju tvrde, krte nokte koji su neravni i mogu među sobom da se razlikuju po veličini. Kao i sve ostalo što se odnosi na Vatu, odlikuje ih upadljiva *uepmvilmst.* Nokti Često imaju primetne brazde ili ulegnuća i mogu da budu pomalo modrikasti ili sivkasti. Ljudi koji imaju naviku da grickaju nokte često pripadaju V lipu.

Nokti kod P osoba su meki, otporni, donekle nalik na gumu, i lepo oblikovanl Boja im je svetlo-ružičasta, sa bakarastom nijansom usled obilatosti *vntće* krvi od- mah ispod kože.

Nokti kod K. osoba su snažni, veliki i simetrični, u skladu sa urođenom *pravilmUu* i odsustvom varijacija, što je karakteristično za Kaphu. Neretko su debeli i mogu da i deluju pomalo bledo, bez sjaja.

OČI

VaŠa boja očiju je ona talasna dužina svetlosti koju telo ne želi i zbog toga je : odbija natrag umesto da je apsorbuje. Sive oči, na primer, pokazuju da telu ne treba jsivo, a pošto je siva jedna od boja koje su povezane sa Vatom, to znaČi da sivooki ; organizam poseduje mnogo Vate i ne želi da primi dodatnu količinu.

Neki ljudi imaju smeđe pege u očima, što ukazuje da su im se u organizmu na- ; gomilali toksini. Te mrlje ne predstavljaju pravu boju oka, međutim one mogu da ; ukažu na trenutno stanje. Pri određivanju konstitucije ne treba ih uzimati u obztr tada se računa samo osnovna boja.

Veličina očiju je subjektivna, no ukoliko vam oči izgledaju male, isto kao što oči slona izgledaju male u odnosu na veličinu njegove glave, ili ukoliko deluju neobično blizu jedno drugom ili jako razmaknuto, onda su u suštini V. Siva, ljubičasta i pia- - vosiva su tipiČne V boje očiju. Smeđe oČi sasvim tamne nijanse, koja se graniČi sa : cmom (kao kod 'crne[5], gorko-slatke čokolade), takođe su pokazatelj Vate, Osobe Čije se oči međusobno razlikuju po boji obično su V tipovi. V oči su često *sum* i svr- bljive. Uz beonjaču imaju sivkastu ili plavičastu nijansu, a oči u celini brzo postaju mutne i bez sjaja kada osoba potroši svu svoju energiju i nije raspoložena.

P oČi su srednje veličine i svetle. Boje lešnika, zelene, riđe, svetloplave i one električno-plave oči kakve imaju neke crvenokose osobe spadaju u P oči. P oči obiČno gore snažnom *vatrom* i zrače energiju na sve strane. Beonjače imaju crven- kastu nijansu, i deluju užareno kad su prenadražene.

K oči su velike i vodnjikave, katkada plave ali češće boje mlečne čokolade. Zbog njibove spokojne, pribrane, *postojime* snage ajurvedski tekstovi ih porede sa očima jelena ili sa lotosovim laticama. Mogu da imaju sklonost prema svrabu.

USTA

V osobe su sklone da imaju krive ih nejednake zube, ih testeraste. Zbog *nepravii-nosti* Vate vilica može da bude premala da primi sve zube, ili prevelika da bi svi zubi; prikladno 'seh' Obično su neki zubi primetno veći od drugih, V zubi su skloni lomljenju i preosetljivi na osete poput hladnoće i slatkiša. 5[r] đesni često se rano I povlače. Jezik je često obložen, i ta prevlaka redovito je tanka i lepljiva, sivkaste ili I ružičasto-sive boje. Ujutro posle buđenja mogu da osećaju Opor ili Gorak ukus u 1 ustima.

P usta imaju podjednake i poravnate zube srednje veličine, Sklorn su karijesu, a đesni im lako prokrvare. Jezici su im povremeno obloženi, i ta obtoga je obično žuta, narandžasta ili crvena. Ponekad je jezik toliko *pmadra^en* da i on prokrvari. Osim toga, P usta i jezik su skloni ranicama i čirevima. Rano ujutro P osobe mogu da osećaju Kiseo ili metatan ukus u ustima.

K osobe imaju velike, ravne, blistave zube koji ne zabtevaju mnogo nege. Retko se događa da su im jezid obloženi, a kada jesu onda je ta prevlaka debela i zgrušana, i bela, beličasta ili zelenkasto-bela, povezana sa nezdravim Sladunjavim ukusom u usdma.

iVPETIT

V osobe stalno su željne hrane, ali oči su im veče od stomaka; osećaju se sito nakon što pojedu manje nego što su nameravale. Apetit im je *pronmiljiv.* posle preter- anc gladi u jednom danu može sutradan da usledi nezainteresovanost za jelo. Ljudi koji osećaju vrtoglavicu ili malaksalost ukoliko im se ne obezbedi uredna užina između dva obroka takođe su V Oni ne vole stroge postove jer im tela ne poseduju dovoljnu zalibu energije da bi mogla da podnesu duže periode lišavanja hrane.

P osobe imaju dobar apetit i stvarno uživaju u jelu, Uvek su voljne da jedu, ujutro, u podne, uveče i u ponoć, i ne vole đa propuste obrok. Postaju grube ili *ni^đnrijjm* ukoliko nemaju priliku da jedu kad ogladne, i takođe nisu naklonjene postu, pošto im organizmi stalno vrebaju novu energiju za jelo i korišćenje.

K Ijude odlikuje *postojana*, najčeŠće umerena želja za hranom, mada mogu da budu skloni i jelu zbog uzbuđenosti. Ceo dan mogu da provedu na vodi ili soku a da ne osete nikakvu fizičku iscrpljenost, pošto imaju u rezervi obilje energije kojom inogu da raspolažu u takvim periodima fišavanja.

DORUČAK

Vata tipovima je često teško da uspesno funkcionišu ukoliko propuste doručak, jer već sredinom prepodneva počinju da se osećaju mučno tli pospano pošto im nivo šcćera u krvi opadne i iscrpi im se energija. Mnoge V osobe vole obilan doručak, pošto imaju osećaj da brzo sagorevaju hranu, ali večinom se osečaju bolje ukoliko pojedu lagan doručak, a zatim blagovremeno i užinu. V osobe oslanjaju se na ko- lein u kafi ifi čaju da ih razbuđi i stavi u pogon izjutra, ali ta lukava praksa fišava ih energije kasnije u toku dana, i na kraju ih potpuno iscrpljuje tako što im *tsuŠuje*/.lezde. V energija ionako izbija u mlazevima odnosno kratkim zestokim izfivima, pa usiijena stimulacija pomoću kofeina ili šećera ubrzano troši rezerve energije.

P osobe mogu da preskoče doručak kad je to neophođno, naroČito kada streme ka nekom cilju, ali oko podneva već postaju *ra^drajem* 1 mrzovoljne, i doista se smiru- |u tek posle dobrog jela. Ponekad pate od gorušice kad duže nisu u mogućnosti da

jedu. Mogu sebi da priuste kafu ili čaj, međutini njima sdmulansi ne trebaju toliko ujutro da ih razbude koliko mogu da im znače u toku dana za održavanje njdiovog visokog nivoa potrošnje energije.

K osobe zaključuju da najbolje funkcionišu uz lagan doručak, na primer neku vočku, a često vole i da potpuno izostave doručak. Obično msu suviše uzrujane čak ni ukoliko propuste podnevni obrok. Stimulansi ih u sušdni ne privlače, ali mogu da vole šolju kafe ili čaja izjutra kako bi se brže aktivirale.

PROBAVAI PRAŽNJENJE

U svrhu odgovora na ovo pitanje, svako čija se creva ne pokreću redovno jed- nom na dan bez naprezanja ili upotrebe laksativa može da se ubroji među one koji imaju tvrdu stolicu. Stanje u kojem dolazi do tri ili više mekih pražnjenja na dan predstavlja proliv. Zdrava creva prazne se jedanput ili dvaput na dan bez pri- . pomaganja.

Neke V osobe doživotno pate od zatvora, sa tendencijom prema tvrđoj, tamnoj stoUci i čestim gasovima ih nadimanjima. Druge V tipove karakteriŠe *promnljivost* u funkcionisanju creva, tako da se periodt zatvora smenjuju sa nastupima meke stolice ili proliva. Mnoge V osobe iz iskustva znaju da su dobre navike u ishrani od pre- sudnog značaja za dobru probavu. Kada imaju zatvor, stoprocentne V osobe često ; nalaze olakšanje jedino uz pomoć laksativa kao što su Hšće sene iU ricinusovo ulje.

P osobe retko imaju zatvor, i po pravilu ravnomerno i učestalo prazne creva. ¡Stolica im je obično žućkasta i potpuno formirana, aU ponekad je i meka i može ¡da izgleda *prttopla* i pušeća, posebno nakon paprenog, začinjenog obroka. StoHca ¡intenzivno žute iH narandžaste boje ukazuje na silovitu Pitu u telu. Mnogi P Ijudi J primećuju da namirnice poput mleka, smokava, suvog grožđa iU urmi deluju na njih kao laksarivi.

K osobe su po pravilu *mdne,* i prazne creva jednom dnevno, Ponekad im se ' pražnjenje odvija usporeno. Stolica im je najčešće valjano oblikovana, aU retko je tvrda. Kada imaju zatvor dovoljni su im laksativi umerene jačine.

MENSTRUACIJA

V žene sklone su da imaju vrlo *nmdovne* cikluse, a menstruacija može i da im izostane, naročito ukoliko previŠe fizički vežbaju iU isuviše smršaju. Razmak između ¡ menstruadja često im je duzi od mesec dana, a odUv ume đa bude oskudan i sa : ugrušcima. Oba ta simptoma prouzrokovana su *suvoćom* Vate. Krv je obicno tamna. Neposredno pre početka krvarenja može dod do zatvora i jakih grčeva. Ti grčevi su u vedni slučajeva intenztvniji nego kod P i K osoba zato što je samo grčenje uzrokovano Vatom.

P žene obično imaju redovne cikluse, ah krvare duže i jače od ostahh usled njihove urođene *toplote.* Krv je po pravilu kttenzivno, jarko crvena. P žene mogu da

imaju meku stolicu za vreme menstruacije ili neposredno pre nje, i mogu da trpe grćeve umerene jačine,

K žene uglavnom imaju nenaporne, tedovne tnenstruacije, sa osrednjom količinom krvi koja može da bude prilično svetla. Ukoiiko dođe do bolova oni su najćešće blagi, i više su tupi nego žestoki, K žene naginju ka zadržavanju vode u organizmu.

KLIMATSKE SKLONOSTI

V tipovi su toliko *hladnokrvni* da uvek vole toplotu. Znoje se tek na velikim vrućinama. Sunce ih čini življima, a u jeku zime su skloni da izgube snagu i otpor- nost, i tada se maksimalno utopljavaju i traže spoljne tzvore toplote da nadoknade nedovoljnu proizvodnju unutrašnje toplote.

Nepomešane P osobe naklonjenije su hladnijim geografskim širinama, dok su im vruća podneblja nesnosna. Budući da sami proizvode veliku količinu unutrašnje *topiote,* oni čak i zimi vole da spavaju uz otvorene prozore. Za mešovite P tipove vrućina nije tohko neizdržljiva, ali ipak su naklonjeniji hladnijim podnebljima.

K tipovi su dovoljno *stabtlni* da im nikakve klimatske krajnosti ne smetaju preterano, ali ako ih pritisnete da se izjasne češće će priz.nati da više vole toplo vreme i da nisu ljubitelji velike vlažnosti.

SEKSUALNINAGON

V tipovi mnogo se bave seksom u svojim mislima. Ponekad im njihova maštanja pružaju toliko zadovoljstva da gube interesovanje za konkretan čin. Ali kada su zainteresovani, to je žestoko. Strast im se brzo raspali, brzo dostiže vrhunac i gasi se pošto svu raspoloživu energiju istroše u seksualnom činu. Kao što je slučaj i sa ostalim njihovim sklonostima i nagonima, i seksualni nagon im *van'ra* iz dana u dan, premda je činjenica da su V osobe sklone da razviju naviku preteranog seksualnog zadovoljavanja koje ih ostavlja iscrpljene. Njihova plodnost uglavnom je ispod proseka.

P osobe, budući da su *tophkrvne,* obično imaju veliku seksualnu želju. One znaju šta žele i rado i lako svoje želje sprovode u dela. Međutim, bez obzira da li je njihova strast silovita ili skromna, P osobe su u stanju da uspostave ravnotežu između strasti i njenog ispunjenja. Ukoliko im je seksualno zadovoljenje osujećeno ili odloženo, sklone su da planu od Ijutnje. Plodnost im je prosečna.

K osobe imaju *postojanu*, ustaljenu želju i obično uzivaju u seksu bez naročite opčinjenosti njime, što je posledica njihovog urođenog protivljenja da 'rasipaju' encrgiju. Pa ipak, kada im seks zarobi pažnju, njihov se polni nagon izrazito pojačava. Njihova strast se sporo podstiče i budi, ali kada se probudi treba joj mnogo vre- mena da splasne. Plodnost im je po pravilu odlična.

FIZIČKA SNAGAIIZDRŽLJIVOST

V tipovi su veoma aktivni i često su nemirni, ali ih karakteriše nevelika izdržljivost. Energično vezbanje ih brzo zamara - *imhtjt* ih - i posle njega osećaju glad. Nažalost, često preteruju i iscrpljuju se neumerenim radom i vežbanjem jer su ubeđeni da je 'više bolje', a i zato što voJe da troše energiju kada je imaju. Mogu da steknu naviku intenzivnog vežbanja jer im ono donosi pflvremeni osećaj čvrstine i bezbrižnosti. Mišićni tonus im je obično slab a koordinacija osrednja.

P osobe mogu da podnose energično vežbanje sve dok ih ono ne *pngnp.* Obično posle jakog treninga osećaju i glad i žeđ. Mogu da budu odmereni ako to požele, ali obiČno ne žele jer su po prirodi kompulstvni i takmičarski nastrojeni. Mišićni tonus i koordinacija su im prosečni.

K tipovi imaju izvrstan mišićni tonus i prirodno su usklađeni, Od svih tipo- va konstitucije oni su najsposobniji da izdrže energjčno vežbanje, ali često su i najmanje zainteresovani za to usled svoje nesklonosd prema potrošnji energije. Međutim, čim se motivišu redovna aktivnost im donosi veliku korist i uživaju u njoj pošto ona čini da se dobro osećaju. Retko osećaju glađ posle vežbanja.

PULS

Merenje pulsa treba uradid rano ujutro pre jela. Pet do deset minuta pre me- renja treba mirno da sedite, pravih leđa i sa rukama na butinama, duboko i ravno- merno dišući kako bi oĆitavanje bilo precizno. Po pravilu je najbolje da se meri radijalni puls, puls na ručnom zglobu ispod palca. Potrebna su vam samo tri prsta za merenje: kažiprst, srednji i domali prst. Stavite kažiprst najblize palcu a domali prst najdalje od njega, prema lakm,

\r puls je slab, plitak i *brg* sa isprekidanim ili *nepostojanim* ritmom, ili sa sklonošću da povremeno preskoči otkucaj. Kod nepomešanih V osoba puls kao da klizi poput zmije, a arterija deluje tvrdo i hladno na dodir. Najjače se oseća ispod kažiprsta.

P puls je pravilan i snažan, umerene brzine i ritma; kod čistih P osoba često se doima kao da skače poput žabe. Arterija je *topla* i meka na dodir. Najjače se oseća ispod srednjeg prsta.

K puls je snažan, *spor i* ritmičan kao kad labud plovi, a arterija deluje prohladno i gumasto. Najsnažnije se oseća ispod domalog prsta.

SPAVANJE

Budući da imaju lak san, V osobe mogu da se bacakaju, trzaju i okreću i da imaju problema da zaspu, ili mogu da se buđe više puta u toku noći bez vidljivog razloga. Njihova sposobnost da spavaju jako *varira* iz noa u noć. Nekib noći, naročito kad su iscrpljeni, pašće u tako dubok i dugačak san da ih je gotovo nemoguće probuditi. U suprotnom lb lako poremete spoljni zvuci zato što njihovi umovi nastavljaju

da koriste etiergiju čak i otida kada bi trebalo da se odmaraju. Bez obzira koliko duboko lli dugo da spavaju, često se iz tog razloga ujutro bude sa osećanjem umo- ra. Učestalo hodanje i govorenje u snu takođe ukazuju na V tip. Ljudi koji noću škrguću zubtma obiČno su V tipovi.

P osobe lako padaju u san, spokojno i malo spavaju i buđe se živahni. Cak i kada se probude u toku noći, bez poteŠkoća mogu da nastave da spavaju. NajČeŠće uživaju u spokojnom spavanju, i mogu sasvim dobro da funkcionišu i posle više nanizamh noći minimalnog spavanja, bez primetnih nepoželjnih posledica. Kada imaju smetnje u spavanju, obično je uzrok tome prevelika briga o poslu.

K osobe brzo padaju u san i *tvrdo* spavaju, ali se bude odmorne i živahne. Kada su u mogućnosti, sa zadovoljstvom će spavati mnogo sati bez prekida, zato što na taj način čuvaju energiju. Redak je stučaj da neka K osoba ima poteškoća sa spavanjem.

SNOVI

V osobe mnogo sanjaju i lako zaboravljaju svoje snove. Ujutro su svesni da su sanjali, ali su u stanju da se sete samo nekih odlomaka sna. Ponekad se periodi prividnog nesanjanja smenjuju sa danima ili nedeljama punim šivopisnih snova. Kada uspevaju da ih zapamte, obično se ispostavi da su to bumi, jako osećajni, aktivni snovi. *Krđanje,* a posebno letenje je tipično za snove V osoba, i neretko u njima beže od neČeg ih nekog

P osobe obično mogu da se sete šta su sanjale. Snovi su im često strastveni ili na neki drugi način žestoki, i često sadrže toplotu, svetlost iH neki drugi vid energije. P osoba po pravilu drži sanjanu situaciju pod kontrolom; ukoliko sanja neku poteru, pre će ona biti ta koja nekog goni nego obrnuto. Cak i snovi o kupovini i prodaji su snovi P-tipa, pošto uključuju transfer novca ('zelenu' energiju). P ljudi obično sanjaju u boji.

K osobe najčešće imaju vrlo pribrane, stalošene, spokojne, jednolike i mirne snove, na primer o engleskom seoskom kraju sa sendvičima sa krastavcima uz popodnevni čaj u letnjikovcu na labudovom jezeru. K osobe se obično ne bakću pamćenjem takvih snova; veće su šanse da će zapamtiti one duboko emotivne.

GLASOVNE OSOBINE

Neškolovane V osobe često govore sa čujnim ispuštanjem vazduha, te im glas lako postaje promukao i hrapav i puca od naprezanja. Vešbanjem glasa ti pnrodni uedostaci mogu da se prevaziđu. V osobe su skione da govore *br^p,* često podižući visinu glasa na kraju rečenice, i sklone su da skreću sa teme. ObiČno su veoma pričljive i mogu da govore o bilo čemu pred bilo kojom publikom, pa čak i pred mačkom, biljem ili zidom. Govore naprosto zato što vole da govore. Govorenje

troši veliku kolicinu energije, što i jeste jedan od razloga što ga toliko vole. Njihovi razgovori mogu da podsećaju na monologe, štaviše, dve V osobe mogu da provedu sate govoreći jedna pred drugom, a ne jedna sa drugom, i da posle toga obe budu zadovoljne a đa nisu mnogo toga razmenile. Njihov govorni nedostatak jednim delom proističe upravo iz tog preteranog korišćenja glasa.

P osobe obično su jezgrovite i precizno usmerene u onome što kažu. Znaju šta žele da saopšte, kakvu reakciju žele da izazovu i koliku i kakvu energiju je potrebno ispoljiti da bi se dobio željeni odziv. P glas često sadrži prizvuk nestrpljenja ili ne- trpeljivosd prema slušaocu, i po pravilu je snažan i napet; P Šapat može razgovetno da se čuje s kraja na kraj sobe. Dve P osobe su ubeđene da se sporazumevaju, i obično pretvaraju razgovor u borbu dve volje da bi videli ko koga može da pobedi u raspravi. Cesto ih bije glas da imaju *ostar* jezik.

K tipovi govore *polako* i oprezno, bez mnogo inicijative. Nije retkost da iz njih morate s mukom izvlačiti informacije. Cistokrvni K će započeti razgovor samo ako ima nešto važno da kaže, za razliku od V osobe koja će započeti razgovor sa bilo kim, ili P osobe koja će prići svakome ko joj deluje zanimljivo. K glasovi naginju ka tome da budu manje visine i mtenziteta od ostalth, ali su zato obićno zvonkiji i melodičniji, Zadovoljstvo je slušati K osobu ako možete da je navedete da govori. Dve K osobe mogu be2 problema satima ili danima da sede jedna prekoputa druge i da pri tom razmene tek par površnih šala. Valjda im upravo njihova urođena uzdržanost pomaže da sačuvaju prijatnost svojih glasova.

TIPIČNO OSEĆANJE

Ovo pitanje odnosi se na to kako karakteristično reagujete kada se nađete u stresnoj situaciji. Ne morate zaista da pokažete to osećanje ukoliko ste sebe dis- ciplinovali da to ne ćinite, ali vaša istinska prva reakcija predstavlja obeležje vaše konstitucije.

Na primer, jedan moj prijatelj se jednom zatekao u banci kada je u nju banuo pljačkaš, uperio pištolj u njega i rekao: "Ruke uvis, budalino!"

Za V osobe je tipično da prvo ispolje *strab,* koji nastaje usleđ *smmk* njima svojstvene Oporosti. U takvoj siruaciji V tip bi momentalno podigao ruke uvis.

P tipovi, ispunjeni *vatrom* Ljutine, prvo se zažare od *baa,* bilo da to pokažu spolja iii samo planu iznutra. P tipovi bi u takvoj situađji polako podigli ruke, misleći samo na to kada će dobiti priliku da se osvete gangsteru.

K osobe su sklone izbegavanju sukoba usled *dobrodušnosti* i *popustljivosti* nji- ma urođene Slatkoće. One ispoljavaju čvrstu nezainteresovanost za promenu ili razmenu, a emotivnu osedjivost uglavnom pokazuju kada su pritisnuti nekim nepredvidljivim situacijama. Poput nojeva, i oni se nadaju da će situacija nestati ukoliko se ne osvrću na nju. Zaista je potrebno nešto drasticno da bi se uzbudili, ah kada se uzbude mogu da se ispune silmm strahom ili gnevom.

Moj prijatelj je tspoljio pravu K reakciju: prvo se oserio uvređenim što je nazvan budalinom, a onda je rešio da neće da ima posla sa takvim prostakom. Naprosto je izašao iz banke, ostavivši zabezeknutog bandita da blene za njim. Kada je odmakao nekoliko koraka niz trotoar, to osećanje je nestalo i on je shvario da je razbojmstvo u toku i pozvao policiju, koja je uspela da uhvati lupeža.

KARAKTERNE CRTE

V tipovi su osetljivi, napeti i brzo reaguju na promene u svom okruženju. Izuzetno su *ćudljivi,* i opiru se urednosti i redovitosti u svom životu jer njihovi aktivni umovi traže neprekidnu stimulaciju. Kad su u elementu mogu da zabav- ljaju celo društvo, ali to ih brzo potroŠi. Ponekad žude za druženjem, a ponekad traže samoću. Po pravilu lako stiču prijatelje, ali su im prijateljstva ćesto kratko- ttajna. Vole da putuju iz ćiste razonođe. Njihova izrazita prilagodljivost daje im fleksibilnost i mogućnost za nevezivanje, ali pri tom može da ih ućini i haotičnima i odsutnima. Imaju poteškoća u koncentrisanju na bilo koju pojedbu stvat, i često ue uspevaju da dovrše projekte koje su zapoČeli.

V tipovi uviđaju potrebu za ličnim razvojem i usavršavanjem, ali retko su do- sledni i postojani u bilo kakvom programu. Mogu da postanu fanatični sledbenici kultova ili nekih drugih čudnih doktrina, ali i taj fanatizam je nestalan, 1 mogu za tili čas zbog nekog beznačajnog razloga da prekinu privrženost i priklone se potpuno novom idejnom usmerenju. Njihova vera često potiče od osećanja nesigumosti.

P ripovi su energični i ubedljivi u ponašanju. Posvećeni su praktičnoj strani života. Koriste svaku priliku da zapovedaju. Po prirodi su odvažni i veruju u fer- plej, i u dobrom raspoloženju zrače životnom radošću, ali kada se razljute mogu da budu nemilosrdni i opasni. Lako se sprijateljuju, posebno ako zaključe da će im ti prijatelji biti od koristi. Obično su visoko inteligentni i skloni su da budu *mtrpljm* prema svakome čija inteligencija nije podjednako izoštrena. Urođena nadmenost promućurnosti može da ih učini netolerantnima,

P tipovi se posvećuju svom ličnom usavršavanju, što katkada prerasta u neku vrstunadtmanja ega. Cvrsto se drže svojih stavova, imogu da zapadnu u fanatizam. Skloni su da budu privržem fanatičnim idejama ukoliko procene da će im to usme- renje doneti izvesnu korist. Vođe kultova i njihovi pomoćnici obično su P tipovi.

K osobe su pretežno miran, rih, istrajan, pouzdan i trezven soj ljuđi koji najviše uživa u zadovoljstvima doma i porodice. Strpljenje, istrajnost i skromnost su uobičajene K odlike. Kada su preterano izražene, one mogu da prouzrokuju pa- sivnost, vezivanje za druge, posesivnost t gramzivost. Ličnost K osoba je po pravilu vrlo *stabihm,* toliko stabilna da se ponekad vrate u ravnotežu pravo iz mentalne oštrine i žustrine. Oprezno ispituju svaku stvat pre no što se obavežu na nešto ili se nečemu posvete. Međutim, jednom kada se angažuju u nekom poduhvatu tvrdo- iflavo ga sprovode u delo. Uglavnom sporo sklapaju prijateljstva, posle premišljanja, ali uspostavljeno prijateljstvo obično potraje.

Usled urođenog samozadovoljstva K tipovi su manje od ostalih motivisani da se posvete ličnom razvoju. Nc zapadaju ni u kakav fanatizam, ali njihova odanost bilo čemu u šta veruju postojana je i nepokolebljiva, premda je često motivisana željom da se održi status kvo. Aii su zato K tipovi po prirodi više od ostalih na- klonjeni saosećanju i samilosti. Možda imaju više majčinskog osećanja zbog toga što na njihov karakter snažno utiče Iilemcnt Zemlje. Majka Zcmlja je sama po sebi poglavito Kapha po svojoj prakruti.

OSNOVNI NAČIN IZRAŽAVANJA

Svoje preovlađujuće čulo možete da utvrdite tako što ćete sc prisctiti svog po- slcdnjcg putovanja na godišnjcm odmoru; recimo, odlaska na more. Setite sc tog doživljaja, a zatim se zapitajte na koji vid tog iskustva ste prvo pomislili. Možda ste naučili da svoje znanje i iskustvo organizujete na određen način, ali vaša prva reakcija - vaša prakruti - redovito odražava vašu konstituciju.

V tipovi lmaju izoštreno čulo sluha, toliko tzražcno da glasni ili neskladni zvuci 1 buka mogu ponckad da im budu i fizički bolni. Obično sc prvo sete zvukova, poput kreštanja galebova ili hučanja talasa. V osobe najčešćc razmišljaju prctežno u okviru rcči, pa čak i kada vizualizuju (mislc u slikama) ili osećaju (razmišljaju kroz osećanja), najčešće koristc reči da povežu svoje misli.

P tipovi su vizuclno orijentisani. Naginju ka tomc da pamtc prvenstvcno pr- izore, poput pene talasa ili blješfanja sunčevc svetlosti na pcsku. Oni obrazuju vidne predstave za gotovo sve o čemu razmišljaju i bez tkaknh tcškoća grade izmaštane prizore. Cak i ukoliko su bili obučavani da budu veoma verbalni, uvck teže da vide ono o čemu mislc, i da koriste slike da bi doveli u vezu reči i oscćanja.

K osobe lako mogu da se scte oscćaja sunčevc toplote na svom telu, ili vlažnosti vode i svojih pokreta dok plivaju. Osećaji su im cmotivni isto kohko i fizički, i emo- cije utiču na njihovo mišljcnje bar koliko 1 fizički ‘osećaj’ stvari, ako ne i više. Cesto razmišljaju putem oscćanja, i ‘osećaju’ vezu između reči i oblika.

UM

Y osobe su sposobni originabi teoretičari, ali ne prezaju ni da stare misli pov- ezuju na nove načine. Međutim, njihova sklonost da lcte sa jednc na drugu ideju otežava im sprovođenje teorija u praksu.

P osobe su metodične i umešne u planiranju i u realizaciji neupotrcbljenih idcja koje su izmislili više teoretski tipovi. One vole da kuju zamisli za praktične svrhe, i nisu naročito zainteresovane za svakodncvno detaljno vođcnje nekog projckta ili biznisa.

K ripovi su stabilizatori. Nisu čuveni ni po teorctisanju ni po pianiranju, ali u svc unose svčzu preduzimljivost i uravnoteženo i pouzdano vodc poslove. To ponekad može da sc pretvori i u krutost ili opiranje promeni, ali ukoliko imatc

fabriku ili posiovnicu koju treba otvonti i voditi, najradije ćete izabrati K osobu da preuzme tu odgovomost,

MEMORIJA

\r osobe po pravilu lako pamte i lako zaboravljaju. Kada se naljute reaguju poput flasirane sode kada je promućkate i otvorite: bes naglo provali iz njih i one svu svoju energiju unesu u njega, ali se isto tako brzo vraćaju u normalu čim im pašnja skrene sa onoga što ih je naljutilo. Posle kraćeg vremena čak zaborave i zbog čega su planuli, ukoliko ih osoba na koju su se razjarili ne podseti na to.

P osobe obično lako pamte i teško zaboravljaju. Kada se osete uvređenima eksplodiraju od srdžbe, pa čak i kada se taj požar ugasi njihova će ozlojeđenost jos dugo vremena tinjati, P osobe često umeju da podese potrošnju svoje energije, tako da duže mogu da ostanu besne.

K osobama treba nešto reći više nego jednom da bi im se to ulilo u glavu, ali ono što jednom nauče znaće doživotno. Poput slona, ni oni nikada ne zaboravljaju. I, takođe poput slona, uopšte ih nije lako razdražiti, ab ukoliko se ipak razljute, K tipovi nikad ne zaboravljaju uvredu.

ŽIVOTNI STIL

V osobe rmaju poteškoća da stvore btlo kakve navike, pa čak i one koje su povezane sa tako uobičajenim stvarima kao Što su jelo i spavanje. Finansijska odgovor- nost im nije svojstvena. Usled njiliove urođene rasplinutosti novac biva potrošen čim im dođe u ruke. Imaju sklonost da impulsivno troše na stvari koje im ustvari nisu potrebne; novac ('zelena' enetgija) po njihovora shvatanju služi da bi se potrošia

P osobe dobro planiraju i organizuju, razborito proračunavaju svoje izdatke i razumno troše. Ne plaše se da potroše novac, ali retko postaju žrtve stihijskog trošenja. Troše sa određeitim ciljem, i skloni su da se osećaju nadmoćno u odnosu na ljude koji nisu sposobni da ispolje takvu samokontrolu. Stvaraju i prekiđaju navike u skladu sa uviđanjem korisnosti ili štetnosti tih navika.

K osobe sa zadovoljstvom stvaraju navike i drže ih se, što ponekad dovodi do toga da upadnu u kolotečinu. Uvek poseduju tišteđevinu za crne đane i mogu da postanu škrte, Katkada ih obuzme emotivno trošenje, ali obično smatraju da novac postoji da bi se zgrtao i povećavao.

Sažeti pregled tipova konstitucije

Izračunajte broj V odgovora, P odgovora i K odgovora dobijenih iz ovog procenjivanja. Obicno će jedan ili dva od njih preovladavati, i oni ukazuju na vasu prakruti. Na primer, ukoliko imate 9 V, 13 P i 3 K odgovora, vaša konstitucija je po svoj prilici prevashodno P uz drugostepenu V. Ukoliko postoji neka nejasnoća,

najviše uzmite u obzir odgovore na ove kategorije: telesna građa, boja kože i lica, kosa, apetit, probava i pražnjenje, klimatske sklonosti, snovi, tipično osećanje i životni stil.

Ukoiiko ste i daije zbunjeni, razmislite kakvu temperaturu najviše volite. Ako stvamo mrzite hladnoću, i jako ste skloni utopljavanju, vrlo je verovatno da u vama preovlađuje Vata. Ukoliko nikako ne podnosite da vam bude pretoplo, i usled toga volite hladniju klimu, verovatno ste ponajviše Pita. A ukobko vas ni jeđno ni drugo ne zabrinjava naročito, onda po svoj prilici imate znatnu količinu Kaphe u sebi, čak i ako je ona ponekad zaklonjena Pitom ili Vatom. Sažeti pregled koji sledi može da vam pomogne da učvrstite ocenu svoje lične konsdtucije:

VATA

V osobe su obično mršave i teško dobijaju na kilaži, osim kada se fanatično prejedaju, Čemu mogu da pribegnu da bi se doveli u ravnoteiu ili da bi obezbedili još energije za sledeći ciklus aktivnosd. Tela su im obično uska u ramenima i ku- kovima, a zglobovi im pucketaju kada ih pokreću. Skloni su da budu užurbani i nemirni; nervoza i nestrpljivost, kao i gojaznost, teŠko se obuzdavaju.

V Ijudi su suvi. Koža im obično lako ispuca, i podložna je žuljevima, nabojima i zadebljanjima. Kosa im je najčešće gruba, suva i grgurava. Slabo podnose hladnoću, i Često se žale na losu cirkulaciju u udovima. Koža im je po pravilu prohladna ili sasvim hladna na dodir. Nedovoljno se znojei.vole da provode vreme na suncu.

Zelje i sklonosti su im neredovite, a uzbuđenja ih toliko privlače da zbog toga Često stvaraju nepravilne navike u ishrani koje im pogoršavaju probavu. Neretko pate ili su patili od hroničnog zatvora, usled svoje urođene Oporosti. Vole čorbasta, masna, vruća jela, no uvek su skloni da po pitanju hrane odlaze u krajnosti, bilo da konzumiraju bezvrednu hranu i masne namirnice koje se teško vare, ili da sebi uskraćuju bilo kakvu jaču hranu.

Skloni su naglim promenama svog energetskog nivoa. Energija im provaljuje u naletima i kratkim izlivima. CeŠće tu energiju nastoje da održe pomoču Ljutih stimulansa kao što je kafa nego što će priznati sebi da su lscrpljeni i da im je potre- ban odmor. U kraćem periodu mogu đa održe nivo odista pomamne aktivnosti, ali potom nemmovno sledi iscrpljenost, koju često ne ptimete dok ih potpuni premor ne prisili na predah,

V osobe često imaju ptoblema sa spavanjem. Ili teško padaju u san i prevre- meno ga prekidaju, ili izbegavaju nesanicu tako što ostaju aktivni sve dok se ne premore toliko da kad goď sebi ptiuŠte odmor spavaju mrtvim snom. Osetljivost na bol im je neretko veća nego kod ostalih tipova konstitudje, a slabije podnose i veiiku galamu; njihov nervni sistem kao da ima manje ‘izolacionog materijala’ no što je potrebno. Njihov urođeni nagon da izbegavaju bol može da se ispolji u vidu

straha. Obožavaju masažu sa utrljavanjem jer im ona pomaže da smire i stišaju hiperaktivni nervni sistem, i tako smanjuje njihovu nervnu osetljivost a samim tim i bol, fizički ili psihički.

V ljudi šive stihijski pošto im je lzuzetno teško da st\ʳore bilo kakav ustaljen red i svakodnevni šablon. Gorak ukus ih večito nagoni na petljanje i majanje sa samim sobom ili sa okolinom. Ukoliko je za većinu stvari koje rađite karakteristična *nestal-nost ipnvrtijmst*, onda u vama preovlađuje Vata.

PITA

Osobe koje su sušta Pita su Ljute, i to ih čtni žestokim, žustrim i razdražljivim. ()btčno su prosečne visine, težine l izdržljivosd. Koža im je po pravilu svetla I brzo pocrveni na suncu, posle fizičkog vežbanja, ili kad se zastide. Sunce ih lako opali, i često imaju mnoštvo pega i mladeža. Kosa im je uglavnom ravna i sveda. Svako čija je kosa prirodno riđa je barem delimično Pita.

P osobe lako se oznoje zahvaljujući silnoj vatri koju nose u sebi. Kiseo i Slan ukus doprinose da im svi apeliti uvek budu na visokom nivou. Vole da jedu jer hra- ua i piće umanjuju silinu njihove grozničavosti. Ukoliko propuste obrok u stanju su da svojim nagomilanim besom 'pojedu' nekog ko im se nesmotreno nađe u blizini. V'ole sve vrste hrane i po pravilu tmaju odličnu probavu. Skloniji su mekoj stolici ucgo zat\ʳoru.

Snažna vatra koja odlikuje P tipove čini i njihovu svest pronicljivom. Skloni su da začas postanu netrpeljivi prema sporijim ili rasejanijim osobama. Obično imaju zdrav san zato što su svesni da im on koristi, ali ukoliko postanu opsednuti poslom mogu da provedu i besane noći. Svemu što rade pristupaju sa istotn *silovitoUu* i supamištvom, bilo da je u pitanju posao ili igra, a zbog Ljutog ukusa lako pobesne, mada to ne moraju nužno i da ispolje.

KAPHA

K tip je redovito dežmekasta osoba koja je, ukoliko fizički vežba, rođeni atleta, kada zapostavi vežbanje goji se i pri samom pogledu na hranu. Većina K osoba ii najćeŠće zdrave, posebno ukoliko se ne prejedaju. One zbilja ne osećaju tako fizičku glad kao V ili P osobe, pošto je u njihovoj konsdtuciji urođeno snažan Sladak ukus, afi mogu da postanu privržene hrani kao sredstvu za emotivno ispun- |i nje. Imaju zdrav san i sklord su da predugo spavaju.

K osobe u većini slučajeva ne žuđe za jednakim uzbuđenjem I sdmulacijom lcio V i P ripovi, čak ni kad se radi o seksu, ali kada se ipak nađraže u njima pre- (ivladaju Kiseo i Slan ukus te im se nagoni probude. K osobe su stabilne, pomalo usporene, i sklone su popusdjivosri i samozadovoljstvu. Privrženost postojanom, pnjatnom prvobitnom stanju činiihnenaklonjenimpromenama, amože đaihuČini

i pohlepnima, zađrtim ili reakcionarnim. Njima jc potrebna motivacija i podsticaj isto kao što V osobama treba uravnoteženost i opuštanjc, a P osobama izazov.

Osobe čija konstitucija odražava uticaj samo jedne Doše zaista imaju srcće u smislu da kada jednom sebe upoznaju mogu uvek da znaju kako će rcagovati na određeni podsticaj. Ljudi sa dvojnim konstitucijama - VP, PK i VK - poseduju ličnosti koje su uvek u izvesnom smislu 'rascepljcnc': u određenim okolnostima preovladaćc jedna Doša, dok u nekim drugim okolnostima druga DoŠa dolazi u prcdnji plan. Prirođeno jedinstvo i sklad ličnosti koji krase čiste V, P iii K pojedincc teže bivaju ostvarem u slučaju dvojakih ličnosti, pošto onc moraju da se potrude da usklade zahteve dva vrlo različita principa. A većina ljudi poseduje dvojnu kon- stiluciju.

VATA-PITA

\rP osobe u većini slučajcva imaju lošu ctrkulaciju i vole toplotu jer je to oso- bma Vate, ali njihova P priroda postavlja čvrste granice njihovoj sposobnosti da podnesu vrućinu. Oni zbog svojc Pite vole da jcdu, ali zbog Vate obavezno imaju problcma pri varcnju obilnih obroka. Mnoge njihove osobine pokazuju da sc radi o spoju V i P; na primcr, često imaju talasastu kosu, zato što se kombinuju V grgu- ravost i P glatkost.

U ovakvim osobama se isuviše često izmenjuju uticaji Vatc i Pite. Kada takva osoba izgubi uravnoteženost, strah se smenjuje sa bcsom kao odgovorom na stres. To može da rczultira kinjcnjem 1 tiranisanjem. P strana ličnosti oscća potrebu da komanduje, ali V strana izaziva nepovercnjc u vlastitu sposobnost ili priklađnost za komandovanje, tako da se kompromis pronalazi u gospodarenju slabijim bićima.

Zdrava, uravnotežena \'P osoba sjedinjuje V obdarenost za originalno razmišljanje i P veštinu u primeni teorije. V i P imaju *lakoiu* i žestinu kao zajedničke osobine. Pravilno usmeravanje te žestine iziskuje potporu lakoće radi intenzivni- jeg ličnog razvoja. U suprotnom, V sklonost prema sprečavanju bola i P sklonost predavanju pretcranoj silovitosti uvući će VP osobu dublje u loše navike no što je to svojstveno isključivo V ili isključtvo P pojedincima. Ono što VP osobama pre- vashodno treba je *stabilnost*. Treba im nešto što će ih zadržati na zemlji, određena težina koja odlikujc Kaphu, koja jc činilac sa najmanjim uticajem u jednačini nji- hove ličnosti. Za njih jc najznačajniji Sladak ukus.

PITA-KAPHA

PK osobe se verovatno najboijc prilagođavaju bilo kakvom ncredu i metczu, porcmećaju i stalnoj promeni kao svojstvima današnjcg sveta, pošto ujedinjuju sta- bilnost Kaphe i prilagodljivost Pitc. Mnogi ljudi koji ostvaruju svestran uspeh u životu su PK. Aktivni P mctabolizam drži u ravnotcži snažnu K telesnu građu da bi pospešio dobro fizičko zdravlje, a P ljutina uspešno jc ublažena K obazrivošću

radi podržavanja valjane psihičke uravnotešenosti. Premđa PK osobe obično daju prednost umerenim klimama, one s lakoćom podnose i velike vrućine ili hladnoće. Uživaju u energičnim vešbama i one im čine dobro, uključujući i seks.

Tamna strana PK osobe potiče od *naaljenosti* ili vlažnosti koja je zajednička Piti i Kaphi. Lakoća sa kojom takve osobe ostvaruju uspeh u svetu podstiče P gordost i preterano samopouzdanje i K inertno samozadovoljstvo, što može potpuno da odvoji ličnost od svih Činjenica sem one koju ona šeli da primeti. Upravo to je ono što savrseno odgovara toj nauijenosti, stoga nijedna kritička primedba ne biva vivažena i jedino što se prihvata je Iaskanje, Zbog takvog dtžanja život sa uspešnom PK osobom moše da bude veoma težak. Budući da je u takvim ljudima Vata prirodno svedena na najmanju meru, njima je potrebna *sumća* samoposmatranja ili duhovne discipline, i nepravilnost izlaganja nepredvidljivim situacijama kako bi se sprečilo preterano samopouzdanje. Za njih su najpogodniji ukusi Gorko i Oporo.

VATA-KAPHA

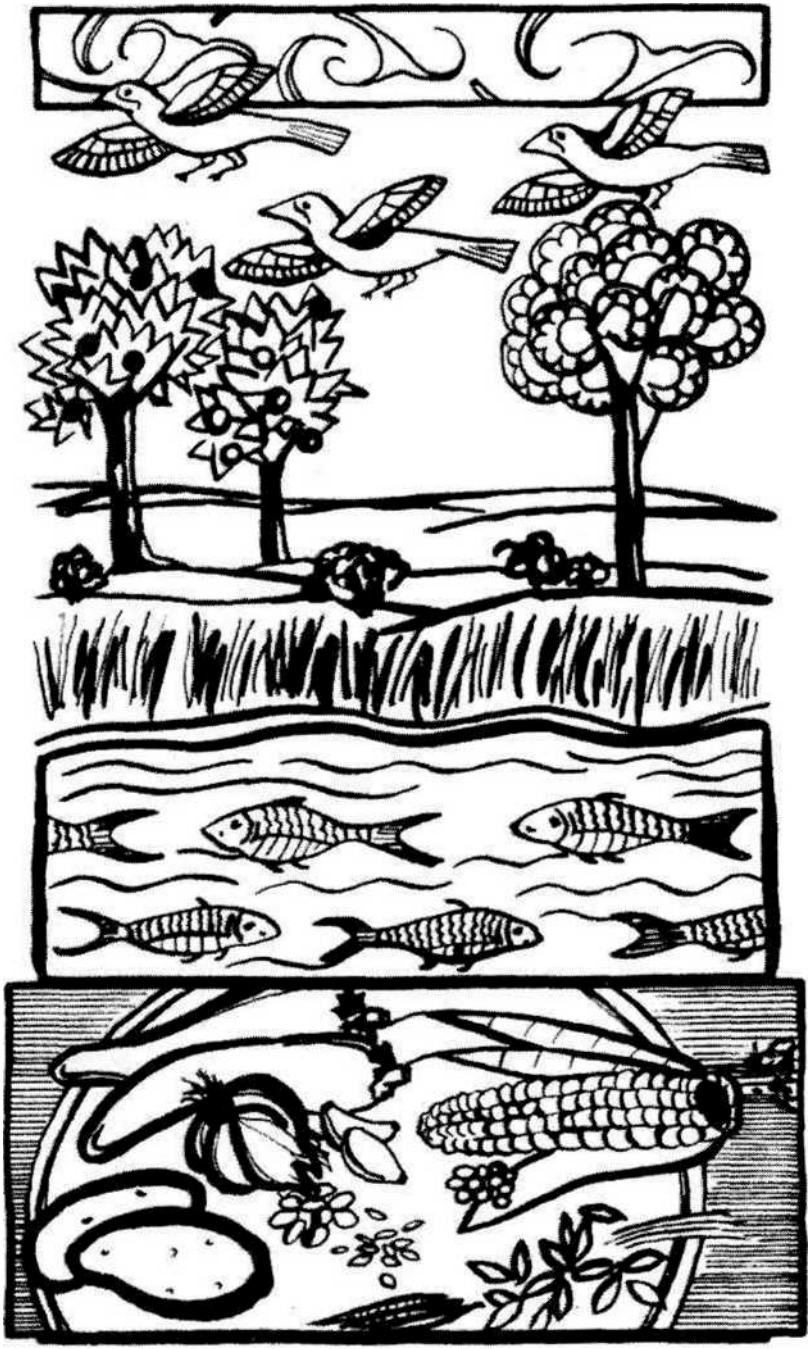
Vata i Kapha su uđruženi u svojoj *hladnoći.* Mada ih fizička hiadnoća ne muči loliko kao nepomešane V osobe zahvaljujući K snazi i izolovanosti, oni imaju udvostručenu emotivnu potrebu za toplotom. Naginju ka tome da budu visoki ali iniaju prosečnu telesnu građu i većinu drugili fizičkih svojstava, kao što je to slučaj s.v P dpovima. Njihov manjak toplote najčesće se fizički ispoljava u vidu probavnih smetnji, posebno zatvora; disajna oboljenja sa mnogo sluzi takođe su uobičajena.

VK osobe redovito su revnosne i predane onome što rade, i često preteruju u inme zanemarujući primenu razboritosti. Ponekad mogu da budu vesele, otvorene i živahne, a ponekad ozbiljne, ćudjive i tajanstvcne. Njihov nedostatak snažne vatre l'ite stvara im velike poteškoće u integrisanju ličnosti, pošto su V i K po prirodi di~ lametralno suprotne. Moraju da budu izuzetno obazrivi da ne bi naprečac donosili /ključke bez odgovarajućeg prethodnog promišljanja, Duboko emotivna K narav udrušena sa isuviše aktivnom ćudljivom i neujednačenom V prirodom dovodi do toga da emotivne ozfede prodiru u dubinu \'K osobe i tamo se zadršavaju. Takvim Ijudima je više od ičega potrebna *topiirn,* i zato treba da upotrebJjavaju 'vruće' ukuse (Kiseto, Slano i Ljuto), ne isključivo ah više od 'hladnih' ukusa (Slatkog, Gorkog 1 ()porog).

Konstitucije se ne menjaju, ali shvatanja su podložna menjanju. Posle uekog vremena možete da se vratite na ovo procenjivanje i da uvidite da je vase prvobi- i uo mišljenje o vlastitoj konstituciji bilo neispravno. To je prirodno, jer kako post- ajemo zdraviji tako nase shvatanje stvarnosti postaje manje iskrivljeno, pa ono Što |c ranije moglo da izgleda apsoiutno neshvadjivo iznenada postaje potpuno jasno.

I Ipotrebite sadaŠnju procenu kao osnovu za planiranje vaše trenutne zdravstvene ■trategije. Cak i ukoliko ste danas pogrešili u određivanju svoje konstitucije, izvesian period življenja u skladu sa vašim trenutnim stanjem biće lekovit.

Koncepcija o tipovima konstitucije je jednostavna, ali nc i uprošćena. Svaka jcdinka poseduje telo i um koji se razlikuju od bilo kojeg drugog tela i uma. Tipovi konstitucije ne spuštaju vas na nivo stcreotipa ili šablona; oni vam pružaju infor- maciju o metaboličkim sklonostima koje su u vas tako duboko usađenc da moraju da budu aktivno održavane u ravnoteži ukoliko i sami žclite da budete uravnoteženi. To su jednostavni načini koji vam pomažu da pripremite temelj na kojem možete da izgradife svoju novu, napredniju ličnost. Vimalananda je uvek govorio da uko- Iiko jc temclj dobro postavljen onda će i građcvina biti pouzdana i prijatna, a uko- liko u temelju ima nedostataka onda ma koliko da gradite nećete moći da spasete zgradu podignutu na njcmu. Konsfitucija je početak puta koji vodi ka složenijim, ezoteričmjim avenijama ličnog unapređivanja.



Treće poglavlje
Hrana

Ajurveda poučava da je hrana Prana, odnosno siia života živih bića, i da je život stalna potraga 2a hranom. "Zivot se održava pomoću života", kako to kaže san- skritska izreka: svoje živote nastavljamo jedući druga živa bića.

U očima Prirode sva stvorenja imaju jednako pravo na postojanje. Ukoliko želimo da ostanemo u jedinstvu sa Ptirodom ne smemo klanje Njene dece olako da obavljamo. Oduzimanje tuđeg života, makar se radilo i o životu jednog karfiola, ptedstavlja čin koji treba da bude izvršen sa iskrenim obraćanjem pažnje na nje- govo značenje. Ser Đagadiš Candra Bose, čuveni fiziolog biijaka i fizičar iz Indije, dokazao je još pte više od pedeset godina da povrće poseduje čulne organe koji nastavljaju da funkcionišu i nakon što se odvoje od tla ili ćokota. Prema tvrdnjama naučnika, i šargarepa koju izgnječite da bi dobili sok i kupus koji sečete radi ku- vanja osećaju bol i užas pri odsecanju l komadanju, isto kao i životinje. Biljke nisu u stanju da nam saopšte svoja osećanja, pa neopravdano pretpostavljamo da ih ni uemaju, I povrće i voće poseđuju osećanja.

Mak> nas je koji živimo na takav način koji bi repu izmrcvarenu da bi stigla na našu trpezu učinio ponosnom, ili rotkvicu koja se odrekla svog sopstvenog identiteta da bi postala sastavni đeo vas Ui mene. Jedenje je sveti čin, žrtva prineta n unutrašnju probavnu vatru radi umilostivljenja duha koji stalno prebiva u ljud- skom telu, isto onako kao što se ponude prinose u spoljasnje žrtvene vatre da bi sc umilostivile kosmičke sile oličene u obličjima božanstava. Budući da predstavlja nblik bogosluženja, jedenje treba da bude uzdignuto na nivo obreda da bise istakao niegov svetotajni aspekt.

Svaki zalogaj unetog jela mora da ustupi svoju individualnu egzistenciju 1 da se preobrazi da bi mogao da učestvuje u važmjoj egzistenciji Ijudskog tela. To je mis- icrija, 1 čudo. Nešto što 'niste vi' biva uz pomoć Ahamkare pretvoreno u nešto što |c deo vas. Nesvarena hrana koja se gubi u šupljini tela izaziva upalne reakcije, ali lirana koja je prvo svarena i asimilovana pokorno podnosi preradu u nove delove icla.

Svaka tvar može na Ahamkaru da deluje kao hrana, lek ili otrov. Hrana je ono što ishranjuje i neguje telo, umiduh. LekpoboIjŠavaprobavudabipojačao ishranu. (lirov ometa varenje i remeti ishranu. Hrana je sve ono čime možete da ovladate; li k je sve ono što vam pomaže u tom ovladavanju; a otrov je sve ono Što osporava tii previast.

Neki neurotičari koristc hranu da bi đošli do osećaja ispunjenja, mačo osećaja da su uspešno zagospodarili, uništili i asimilovali neko drugo bićc. Ukoliko su u spoljašnjem svetu bespomoćni, prepušteni na milost i nemilost jačih bića koja ih prisiljavaju da posmpaju protivno svojoj volji, još uvek su gospodari i vladari svog privatnog unutrašnjeg svcta i svih bića koja u obliku hrane ulazc u njega. Ritual- izacija jedenja pomaže da se ograniči taj 'silcdžijski' aspekt ličnosti tako što spon- tano unižava samo-čcstitajuću ličnost u pnsustvu Bcskrajnog.

Svaka namirnica koju pojcdetc mcnja vaše psihičko raspoložcnje i narav. Prirod- no vas privlačc ona jela koja u vama stvaraju stanjc uma kakvo želitc, a odbojna su vam ona jela koja proizvodc suprotna psihička stanja. Određena jela, posebno ona dobijena od životinjskog mcsa, podstiču vašu ličnost na silcdžijstv'o i nasrtijivost i čine da ona želi sve više toga da troši i kontroliše. U tom poglcđu su govedina i svinjetina najgora od svih jcia. Ostalc namirnice, a naročito mlcko, žitarice, presno voće, i povrćc, pomažu da se odstrani ta neprirodna žudnja i činc vas voljmjima da sc pokorite volji Prirode.

Ritual jedenja

Počnite sa jutarnjom ustaijenom praksom, obraćajući naročitu pažnju na svoj urin, izmet i jezik. Trebalo bi da vam jc urin bistar i boje piva, a izmet svetlo smeđ sa čvrstoćom zrcle banane. Ukoliko vam je urin mutan i gadnog mirisa, iii vam je izmet pun nesvarcne hranc, vrlo neprtjatnog mirisa i izlučen uz obiine gasove, to znači da jc u vašem probavnom traktu prisutna Ama, tj. toksini nastaii uslcd ne- pravilno svarene hrane.

Kada se pojave ovi simptomi Ame, ili neki drugi simptomi poput mučmne iii osećaja težine u udovima, postitc jedan dan, ili izostavite barem jedan obrok. Nemojte jcsti kada nistc fizički gladm. Ukoliko nistc sigurni da li ste ikada bili fizički gladni, pun dan posfa naučiće vas šta jc to glad.

Ncmojtc da jedcte kada stc ljuti, potišteni, kad vam je dosadno ili ste na ncki drugi način emotivno labilni, mti neposredno nakon ma kojcg fizičkog naprezanja.

Pre početka jcla sc okupajte, ili barem operite ruke, lice i noge.

Dok jeđcte sedite u izdvojen, čist prostor. Ukoliko jc mogučc budite okrenuti prema istoku, u pravcu sunca, Zemijinog izvora toplote i vatrc. Jedite sami, ili sa Ijuđima koje poznajete i u koje imatc povcrenja. Potruditc se dam svi čulni organi budu zadovoljeni, opremivši svoju trpezariju ugodnom muzikom, svežim cvećcrn i sličnim.

Klonite se navike odlaženja u restorane. Većina ijudi koji vam prodaju hra- nu zainteresovaniji su za svoju zarađu ncgo za vašu probavu. Zasićenje ne zavisi od toga koliko ćetc pojesti. Mala količina hrane koja vam je s ljubavlju ponuđena zadovoljiće vašu dušu, dok velikc gomile hrane iz restorana brze hrane rnogu privremcno da vam napune žciudac, ali će vaš um i duh ostati nezadovoljeni.

Samo osobi koja vas voli treba da dozvolite da kuva za vas. Kuvari se u Indiji često biraju iz sveštenićke klase tako da postoje bar izvesne šanse da neke duhovno uzdižuće vibracije mogu da se prenesu u hranu za vreme kuvanja. Zene ne treba da kuvaju dok imaju menstruaciju zato što tada prolaze kroz proces čišćenja i treba da se odmaraju.

Najbotje je da vam desna nozdrva bude u funkciji dok jedete, jer to pojacava vasu digestivnu vatru. Možete da je podstaknete da funkcioniše tako što ćete neko- liko minuta pre jela leći na levi bok, začepiti levu nozdrvu srednjim prstom desne ruke i tib nekoliko minuta ritmično disati na desnu nozdrvu, ili tako što ćete levu ruku prebaciti preko naslona stolice.

Kada je sve spremno, pomolite se. Zahvalite Prirođi što vas je snabdela hranom, a božanstvu koje štujete zahvalite što ste uopšte u životu i u prilici da je jedete- Sva- koj pojedinoj namirnici pristupite sa poštovanjem i Ijubavlju, čak i ukoliko vam je servirano nešto što ne vohte ali ste obavezni da pojedete. Recimo da vam je taŠta, koju ne podnosite, servirala belu repu, koja vam je odvratna. Ukoliko vam je stalo do mira u porodici na silu ćete pojesti repu, to povrće koje duboko u vaŠ organizam unosi vaše neprijateljstvo i mržnju i remeti vašu ravnotežu. Pojedite tu hranu, mada vam se ne dopada, sa postovanjem za žrtvu koju ona Čini za vas, i ona će u vas uneti usklađujuću snagu vaše molitve.

Pre no što počnete da jedete, nahranite nekog drugog. U Indiji se tradicionalno prinosi petostruka ponuda: svetoj vatri, kravi, vrani, psu i drugom ljudskom biću, koje može biti dete, prosjak ili bilo ko drugi ko nije član porodice. To je primenjeno zahvaljivanje Prirodi, hranjenje Njene dece u znak zahvalnosti što vam je pružila svoje darove kao žrtve za jelo. Osim toga, to je još jedan naĆin obuzdavanja Aham- kare, priznanje da hrana nije namenjena za puko lično uživanje nego za važniju dobrobit svih bića. Nahranite biJo koga - kućnog ljubimca, biljku, komšiju, stranca - da bi mogli da osetite nešto od radosti Prirode, zadovoljstva koje majka oseća dok hrani svoju đecu i gleda ih kako zahvaljujući tome rastu i razvijaju se.

Neposredno pre početka jela sažvaćite malo đumbira da biste podstakli čulo ukusa, pokrenuh tok probavnih sokova i očistili jezik i usta. P osobe treba da izostave ovaj postupak. Đumbir je najbolje pripremiti tako što ćete ga iseći na dugačke tanke kriške i marinirati ga u limunovom soku uz neobavezan dodatak malo kamene soli.

Usredsredite se na svoj obed. Pažnju ne treba da vam odvraćaju televizor, radio, stereo-uređaj ih razgovor. Cutite dok jedete; nakon toga sedite i ćaskajte.

Svaki zalogaj žvaćite lagano i pažljivo mnogo puta. Kada je to podesno, jedite rukama kako bi vaše ruke mogle da posalju mozgu infotmacije o temperaturi i sastavu hiane. Nahranite svih pet čula tako što ćete jesti hianu koja je privlačna

za oko, ukusna, mirisava, 1 prijatne teksture i zvuka (poput ključanja vrele Šerpe ili šištanja palačinke dok se peče).

Posle jela popijte mešavinu jogurta umućenog sa vodom da bi potpomogli va- renje. Osobe sa slabom probavom treba da koriste bezmasni jogurt umućen sa tri puta većom količinom vode; oni sa jaČom probavom mogu da koriste običan jogurt u razmeri do 3;1 u odnosu na vodu. V osobe treba da dodaju limunov sok i malo scli, i da začine tu mešavinu đumbirom sveže iseckanim na kockice ili čilijem, ili kimom i korijanderom (celim ili u prahu). P osobe treba da koriste list ili zmo korijandera ili kardamom u prahu, sa manje limunovog soka i nekim zaslađivačem kao što je javorov sirup iii čak šečer. K osobe treba da koriste med sa đumbirom u prahu ili crnim biberom, ili neke druge ljute začine poput zelenih papričica IS- eckanih na kockice. Osobe koje su alergične na mlečne proizvode treba da izostave ovaj postupak, a neki stručnjaci savetuju da bi se trebalo uzdržari od svih mlečnth proizvoda u obrocima koji sadrže meso.

Na kraju obroka ponovo se zahvalite, očistite usta, nanesite rnalo vode na oči kako bi sprečili slabljenje tnda usled pojačane Pite u tom periodu, urinirajte, ali ne podsričite pražnjenje creva, a zatim napravite stotinjak koraka da bi podstakli varenje.

U sledečih sat vremena se klonite fizičkih vežbi i seksa, a spavanja lli učenja u narednih dva sata. Ukoliko ste se prejeli, ili ste fizički mlitavi, lezite nekoliko minuta (bez padanja u san) na levu stranu da biste osigurali funkcionisanje desne nozdrve koje održava toplotu varenja.

Izbegavajte da jedete kasno uveče. Uveče nemojte da jedete nikakve namirnice koje proizvode Kaphu, kao što su dinje i lubenice, jogurt, proizvodi od susama, sir i sladoled. Uopšte uzevšt, sva ledena hrana oslabljuje probavu.

K osobe bi trebalo da jedu samo dvaput na dan, sa razmakom od najmanje šest sati između obroka, i ne treba da užinaju. P osobe bi trebaio da imaju tii obroka dnevno sa razmakom od četiri do šest sati između dva obroka. Mogu da uzinaju ukoliko zadrže dosledan četvorosatni razmak. V osobe uvek treba da imaju male obroke, tri ili četiri puta dnevno, i mogu po potrebi da užinaju u razmacima od najmanje dva sata. Niko ne bi trebalo sebi da dozvoli bilo koja dva obroka ili užine za manje od dva sata, pošto stomaku treba najmanje toliko vremena da se pripremi za naredno jelo.

Svojstva hrane

Svaka hrana je iii laka iii teška za varenje. Laka jela sadrže pirinač, mung pasulj, i divljač poput srnerine. Teska jela uključuju mleko, crni pasulj, sirovo voće i povrće, govedinu i svinjetinu, Međutim, kuvanje i način pripreme mogu da izmene ta svo- jstva; na primer, mleko postaje lakše ako se zagreje sa šafranom, a pirinač teži kada se skuva sa mlekom.

Uopšte uzevši, životinjsko meso je teže od povrća, mahunarki ili žitarica; presna hrana je teža od kuvane, a konzervisana od sveže. Presnu i kuvanu hranu ne treba jesti zajedno u istom obroku, izuzev malih količina presnih namirnica kao što su jela za otvaranje apetita ili turšije uz kuvano jelo, ili pak male koliČine sosova ili nađeva preko presnog jela. Ne mesajte teske i lake namirnice u istom obroku; ne mešajte ni svežu hranu sa ostacima. Veoma vruće i veoma hladne stvari, poput meksičke hrane i sladoleda, ne valja konzumirati zajedno u istom obroku.

Laka hrana podupire napore uma da objedini telo, um i duh jer povlaći manje krvi dole u telo za vreme probavnog procesa. Teška hrana iziskuje veće ulaganje energije da bi bila svarena, tako da više krvi odlazi u želudac a manje je ostaje na raspolaganju za mozak. Pirinač je lagan, psenica je teska. Jelci žita iz severne Indije ponosni su Što su snažnije građeni od jelaca pirinča iz juine Indije. Južni Indijci im uobraženo, ali ispravno uzvraćaju da "žito povećava mišiće ('brawn'), dok pirinač povećava pamet ('brain')." Prema Bagavad Gid, namirnice koje najviše doprinose psihičkoj uravnoteženosd kada se jedu u umesnim koEčinama i pravilno vare su pirinač, mung pasulj, mleko, gi (prečtšćeni maslac), med i čista voda.

Laku hranu možete da jedete dok se potpuno ne zasidte (ali ne preko toga), ali bilo kojeg teškog jela ne bi smeli da pojedete više od polovme količine koja bi godila vašem nepcu. Osobe koje su slabašne ili bolešljive ili mnogo sede ili ne upražnjavaju fizičke vežbe, ne bi trebalo nikakvu čvrstu hranu da jedu u količini većoj od polovine svog kapaciteta, bez obzira koliko da je lagana, a četvrdnu svog kapaciteta treba đa unesu u vtdu tečnosti Preostala četvrtina stomaka treba da ostane prazna da bi se dalo prostora za valjano mešanje probavnih sokova sa hranljivim matedjama. Neki stručnjaci predlažu da te razmere treba da iznose po trećinu kapaciteta.

Verovatnije je da će V osobe zahtevati kuvanu hranu nego P osobe, kojima često najviše godi presna hrana, Retko je naći čistu V osobu koja može da os- tane u ravnoteži pd potpuno presnoj ishrani, dok P ili PK osobe mogu da žive takoreći neograničeno na presnoj hrani. VP Ijudi uglavnom mogu ugodno da žive na presnoj hrani tokom proleća i leta. Presna hrana pomaže K i VK osobama da ojačaju probavni trakt, ali manjak unutrašnje vatre podrazumeva da d ljudi mogu da preteraju sa presnom hranom.

Od svih konsdtucija, V osobe najbolje prolaze sa obrocima iz jednog lonca: supama, kašama, paprikašima, i sliČnim. U paprikaŠu ili gulašu svi sastojd - meso, mahune, žitarice, povrće - gube svoju posebnost i združuju se u jednu sadržinu. Zasebno uzeta, svaka pojedina namirmca zahteva od tela drugačiju probavnu uslužnost. Takva jela mogu da onemoguće tu uslužnost kad prodru u stomak, i da i ime prouzrokuju loše varenje.

Zbog toga je kombinovanje hrane važnije za V osobe nego za druge ripove. V probavni sistem nije sposoban da obradi mnoštvo namimica odjednom, koliko

god da su količinc male, usled toga što suvoća i nepostojanost Vate ograničavaju pouzdanost i reaktivnost probave. Ncredovnost u ishrani škodi Vati i dodatno pogoršava varenje. Pa ipak, u jelu iz jcdnog tanjtra različitc narnirnice su smcstile svoje razlikc u lonac i dovele ih u red, izborivši sc sa svime sa čime sc trebalo iz- boriti, i došle su do nckakvog rešcnja koje vi zatim pojedcte. Jela iz jednog lonca svima najviše pogoduju za vremc bolesti, oporavka, i teraptje podmlađivanja.

Klonitc se svih jcla koja su bila nepravilno pripremljcna, poput onih koja sadrže pečcni mcd, ili su predugo kuvana, nedovoljno kuvana, zagorcla, neprijatnog uku- sa, nedozrela, prczrela, trula, bajata ili na ncki drugi način odbijajuća. Pržena hrana razdražujc i pojačava sve tri Doše. Vata se uvećava usled suvoće nastale tokom proccsa prženja, Pita uslcd toplote tog procesa 1 užeženc uljastosfi tako dobijenog jela, a Kapha se uvećava usled težinc ulja i lepljivosti hrane nakon pržcnja. Pržena hrana pogoršava i vtd, te jc nikako nc valja redovno jesti.

Svaka hrana koju pojedete utiče na vašu psihu tsto koliko i na vaše telo. Um ima tri moguća stanja:

Satva, odnosno *ravnoteša,* prirodno i pravilno stanjc uma u kojcm on is- pravno rasuduje;

Radžas, odnosno *kretanje,* stanje u kojem pretcrana mcntalna aktivnost oslabljuje oštroumnost; i

Tamas, odnosno *inerdja,* stanjc u kojem nedovoljna mentalna aktivnost oslabljuje oštroumnost.

I lrana koja ima truo ili rđav ukus, ili je fermentisana, poput alkohola, ili je bila predugo konzcrvisana, podstičc Tamas. Mahunarke i ostale visoko-proteinske namirnice poput mesa, ribe i živine, uvećavaju Radžas, a to čine i Ijuti začini. Radžas i Tamas remcte spajanjc uma, tela i duha u povezanu celinu. Satva, koja potpomaže tu integraciju, biva unapređena upotrebom Slatkih jela kao što su žitarice i voće, te određeno povrćc i mlečni proizvodi.

Beli i crni luk su u isti mah i radžasični i tamasični, i zabranjeni su za jogije zato što čvrsto prikivaju svest za telo. Međutim, ukoliko ste ionako van ravnoteže razumno jc koristiti i beli i crni luk, kao i drugc slične namirnice da biste poboljšali svest tela pre no što pokušate da se pridržavate stroge duhovne discipline u ishrani.

Sto je moguće češćc jeditc hranu koja dolazi direktno sa poljoprivrednog dobra ili seoskog domaćinstva. Osim što su svežiji i ukusniji, takvi proizvodi prošh su kroz manje ruku dok nisu stigh do vas. Hrana koju kupujemo u gradovima prošla je kroz ruke zcmljoradnika, nakupca, trgovca na veliko i trgovca na malo dok nije stigla na našc stolovc. Svaki od tih čestitih ljudt bavio se hranom motivisan ostva- renjcm zarade, a nc kao sa sakramentom koji se prinosi na žrtvu, i usled toga jc dodavao negativnost u hranu. Svaka negativnost u vašem jelu uznemirava vaš um.

Prehrambene navihe ntiču na probavnu moć. Na primer, ukoliko stalno jedete kuvanu hranu, onoga dana kada jedete presnu hranu biće vam teško da je svarite zbog toga Što vaš organizam nije navikao na nju. Neke navike su korisne: redovno konšćenjc pirinca, pseuice, jecma, mung pasulja, dajkon rotkvice, đumbtra, crnog i belog luka, grožđa, nara, mlaćenice ib bućkanog jogurta, gija, kamene soli i čiste vode korisno je za svakoga čija konstitucija to dozvoljava. P osobe, na primer, ne bi trebalo da steknu naviku korišćenja belog luka, pošto je on za njih isuviše ljut. Plemenita divljač je jedino meso podesno za redovnu upotrebu.

Namimice na koje *nipošto* ne treba da naviknete posto su suviše teške da bi se potpuno svarile obuhvataju nemućkani jogurt, svinjetinu, govedinu, ovčetinu, sušeno meso, sušeno povrće, melasa (Šećemi sirup) i sir, kao i bilo koju hranu koja je veoma hladna, veoma vruća, potpuno bezukusna ili suvise jakog ukusa.

Premda se u Ajurvedi meso preporučuje za iznurene pacijente, ratnike i borce, i one koji naporno rade, ono je veoma teško za varenje, brže se kvari od osta- lib namirnica i začas proizvodi Amu. Ukoliko ne vežbate vilo naporno, redovno jedenje mesa pre će povećati vaše Salo nego vaše Meso. Ono unapređuje brzinu pre nego izdržljivost, Što nije dobro za osobe naklonjene VatL Meso pregreva um i zagreva telo, ali ga čak ni u hladnim podnebljima ne treba suviše koristiti. Osim toga, današnje meso je lošeg kvaliteta, prepuno antibiotika i drugih droga, dobijeno od tovljenih životinja koje nikada ništa nisu radile i gotovo da se nisu ni pokretale, usled Čega sva njihova Ama ostaje u njihovim tkivima.

U poverenju, strah kojiživotinja preživljava dokiščekuje da bude zaklana imržnja koju oseća prema čoveku koji je ubija menjaju sastav njenog mesa i pojačavaju strah i bes u svakome ko ga jede. Sto je više nasilja uključeno u ptikupljanje naše hrane, više je i nasilja u našim životima. Sem toga, budući da se probavni otpaci jednim delom izbacuju putem znoja, mesojedi se svakodnevno nalaze u svom sopstvenom vonju, udišući hemijske supstance koje podstiču strah i bes, i prenoseći taj strah i bes na ostale.

Namirnice za svaki pojedini rip konsritucije

Svaka jestiva materija imaju svoju osobenost, osobenost ukusa, koja direktno komunicira sa vašom svešću i utiče na nju. Te su posledice, poput onili koje meso izaziva, složene i teško mogu u potpunosti da se dokuče. Znanje o ukusu hrane, njenoj energiji i postprobavnom dejstvu olakšava predviđanje tih posledica, prern- da postoje i još neka svojstva koja utiču na ishod. Dole navedena zapažanja zavise i od vašeg ličnog stanja: vaših alergija na hranu, probavne sposobnosti, i postojećeg stepena izraženosti Doša. I sam nektar besmrtnosti predstavlja otrov za svakoga

ko ne može da ga svarL Namimice koje su uvršteoe u spisak za pojedini tip koosti- mcije su one koje su po pravilu korisne za tu konstituciju. Spiskovi nisu zatvoreni.

NAMIRNICE ZAVATA KONSTITUCIJU

Slatka, Kisela i Slana jela su uglavnom dobra za \ʳ osobe, jer odgovaraju zahtevi- ma organizma i smanjuju njegovu nesigurnost po pitanju dovoljne nahranjenosti. Gorka, Ljuta i Opora jela manje su korisna jer suše organizam i pojačavaju emo- ttvnu labilnost, a naročito nesigurnost. Treba izbegavati velike količine biio kojeg ukusa posto svaki višak pojaČava Vatu.

Žitarice - Od svih žitarica V osobama najviše godi pšenica, međutim ona je teška i lako izaziva alergiju. PreporuČljivi su potpuno skuvani ovas i pirinač. Heljda, kukuruz, proso i raž isušuju i stoga nisu tako dobri za Vatu kao za ostale ali, budući da su žitarice generalno hranljive i zbog toga poželjne za V osobe, i one su uldjućene u njihovu ishranu radi raznovrsnosti. Važno je da budu kuvane u mnogo vode, i uz dodatak putera, gija ili ulja kako bi im se smanjila suvoća. Pirinčana kaša je op- timalna za svakog ko ima izrazito lošu probavu. Hleb sa kvascem nije za V osobe dobar kao glavna namirnica u obroku pošto je usled vrenja prepun mehurića gasa. Bolji je beskvasni hleb, no pošto je svaki hleb donekle isušen u procesu pećenja, za V osobe su uvek poželjnije barene žitarice.

Povrće — Vati više pogoduje kuvano nego presno povrće. Čak i neko povrće koje nedostaje na V spisku, poput gljiva, plavog patlidžana, graška i spanaća odgo- vara V osobama ukoliko se temeljno skuva i samo povremeno konzumira. Ostalo, poput crnog luka i okre koji se nalaze na spisku, ćesto izaziva smetnje ukoliko se jede presno. Većina grubog i tvrdog povtća kao što je celer bolje se vari u ob- Hku soka. Sve salate sa zelenim lišćem kao Što su peršun, cilantro (list korijandera, poznat i kao kineski peršun), zelena sabta i prokelj podesne su ukotiko se jedu sa dobrim uljastim ili kremasrim prelivom.

Krastavci, tikve i cukini mogu se povremeno jesti ukoliko se propisno skuvaju sa uljem, Sirov paradajz nije dobar za V osobe, ali sos od paradajza u jelu sa tes- teninom, na primer, može da bude prikladan jer su odstranjeni nesvarljiva opna i seme paradajza. Ukoliko V osoba ima ukrućene, bolne zglobove ilt mišiće, šro uka- zuje na duboko smeštenu Amu, onda svakako treba da izbegava spanać, krompir, paradajz, plavi patlidžan i papriku.

Povrće koje je najpogodnije za V tipove obuhvata:

Špargiu, cveklu, šargarepu, celer, beli i crni luk, boraniju, okru, paštrnak, rotkve i rotkvice, belu repu, slatki krompir (batatu, indijski krompir), vodeni oraščić.

Voće - Većina vrsta voća je dobra za V osobe, sa izuzetkom onih oporib kao što su nbizle i nar, i isušujućih kao Što su jabuke. Međutim, sos od ribizh i sirup od ivara su prihvatljivi, kao i kompot ili sos od jabuka ili pećene jabuke. Dopušten je i slatki sok od nara. Nikakvo sušeno voće, pa čak ni ono Slatko kao što su smokve **ili** suvo grožđe nije prikladno, sem ukoliko mu se ne vrati prirodna socnost potapan- jem u vodu, ili još bolje kuvanjem za kompot (jer ih ono takođe i zagreva).

Treba se kloniti nezrelog voća, naročito banana, koje su Opore kad su nedoz- rele. Zrele banane su, međutim, dobre pošto sprečavaju i proliv i zatvor (ukoliko se ne jedu neumereno) i umiruju stomak i creva. Naročito su preporučljivi mango i kajsija. Preterana upotreba dinja i lubenica može da dovede do poremećaja i Vate i Kaphe, a to može da se spreči tako što će se uz njih kao antidot konzumirati mirođija, karanfilić, crni ili crveni biber.

U voće koje je dobro za V osobe spadaju:

Kajsije, avokado, banane, bobičasto voće, viŠnje i trešnje, kokos, urme, smokve, grejpfrut, grožđe, limun, mango, dinje, nektarine, narandže, papaja, breskve, kruŠke, ananas, šljive.

Mesna jela - V osobe su jedine kojima zaista trebaju životinjski proizvodi u ishrani, pošto su im potrebni gotovi proteini koje namirnice životinjskog porekla sadrže. Ipak, prekomerna upotreba životinjskog mesa ubrzano oslabljuje osetljivu *V* probavu. Čak i ukoliko je dobro svarena, svaka natnirnica sa visokim sadržajem belančevina posle dugotrajne upotrebe neminovno povećava Vatu pošto se ostatak pri probavljanju belančevina pridodaje opterećenosti teia azotnim otpacima.

Mnoge V osobe u stanju su da zadovolje potrebu za živorinjskim belančevinama razboririm korišćenjem mlečnih proizvoda. U prorivnom, jaja, piletina, ćurerina, sveža riba i divljač uglavnom su zdravi za \r osobe. Od crvenog mesa koje je dostupno na tržištu one ne bi trebalo da jeđu ništa osim kozjeg mesa i jagnjerine, koji ponekad mogu da pomognu da organizam stekne privremenu ravnotežu. 1 dok je kozje meso zdravo za njih, jagnjetinu ne bi trebalo redovno da konzumiraju. Govedina je đopustiva samo kada je apsolutno neophodno da se V osoba smesta 'uzemijr. Sa puževima, rakovima i Školjkama valja biti obazriv, pošto neretko iza- zivaju aletgije. Od jaja treba praviri kajganu, ako je mogućno sa mlekom, ili ih poširari; pržena jaja ne treba redovno jesri.

Mahunarke - Mahunatke su u carstvu povrća ekvivalent mesu. Imaju veliku količinu belančevina koje se teško vare i čiji metabolički nusproizvod je azotni otpad. Azot je gas, a svi gasovi uvećavaju Vatu. Cak je dokazano i da azot ima presudnu ulogu u nastanku izvesnih oblika raka koji ne vole kiseonik. Kako bi se to sprečilo, valja izbegavati preteram unos belancevma. Od svih visokoproteinskih namirnica najbolji je mung pasulj zbog toga Što je najlaksi za varenje i najmanje uzbuđuje um. Kikiriki podstiče zgrušavanje krvj pa ne bi trebalo đa ga jedu osobe čija cirkuladja je ionako oslabljena.

Kuvajte mahunarke sa kurkumom (indijski šafran), jer ih ona sprečava da truju krv; sa kimom i korijanderom u zrnu, jer podstiču probavnu vatru; i sa đumbirom, belim iukom ili asafetidom kako bi se sprečio poremećaj Vate. Dodajte i malo ulja u šerpu, takođe radi regulisanja Vate. Vata koja se uveća usled jedenja pasulja i graska obično se ispoljava u vidu crevnih gasova, a može se umanjiti potapanjem mahu- narki u vodu najmanje sat vremena pre kuvanja, posle čega se ta voda ne koristi. Ukoliko i pored toga proizvode gasove, treba ih bariti pet do deset minuta u velikoj količini vode i baciti tu tečnost pre no što počnu da se kuvaju.

Grašak 1 sočivo se u Indiji najčešće upotrebljavaju prepolovljeni. Time se veći deo njihove površine izlaže procesu kuvanja, i dimintše se nesvarljm spoljni sloj. Najpođesmji način za korišćenje raspolovljenih mahunarki je njihovo kuvanje u ; dohro začinjenoj supi i jedenje u istom obroku sa žitaricama. Ukoliko ne možete da nađete raspolovljeni pasulj i grašak, možete prvo da ih pustite da proklijaju i potom vodom sperete ijusku.

V osobe bi trebalo da jedu isključivo male količine mahunarki u bilo kojem obroku. Čak i tofu, koji je vrlo lako svarljiv, može da pojaČa Vatu ukoliko se duže vremena svakodnevno jede u veltkim količinama. Najpogodnije mahunarke za V osobe su crno i crveno sočivo, leblebija, mung pasulj i tofu. Crno sočivo pruža mnogo snage, ali je i veoma teško za varenje. Treba da bude dobro natopljeno pre kuvanja i kuvano sa dosta belog luka ili asafetide.

Koštunjavi plodovi i semenke - Bademi su najbolji od svih koštunica. Nikada ih ne treba jesti sa Ijuskom, pošto ona nadražuje oblogu stomaka i creva, a ne treba ih ni IjuŠtiti u vreloj vodi. Potopite ih preko noći i oljuštite izjutra. Deset badema svakog jutra obezbeđuju telu dovoljno hranljivih sastojaka za ceo dan, Bundevino seme okrepljuje mozak, Pošto su teški za varenje, prekomerna upotrcba proizvoda od susama vtemenom pogoršava stanje želučano-crevnog trakta. Za V osobe su- dobre sve koštunice i semenke, samo što su suviše zasićene za redovnu upotrebu ukoliko se od njih ne naprave puter ili mleka Suviše zasićena hrana, koja se opire prodiranju probavnih sokova, predstavlja jedan od glavnih uzroka loše probave izazvane Vatom. i

Ulja - Uopšte uzev, najbolje je susamovo ulje, a najgore šafranikino, ali sva ; ulja su u osnovi dobra za Vatu. Bademovo ulje dobro je za mozak, kokosovo i • susamovo za kosu, a slačicino za kožu.

Mlečni ptoizvodi — Svi mlečni proizvodi su zdravi za A^T osobe koje nisu alergične na njih. Tvrde sireve treba malo jesti; budući da su vrlo kompaktni i ¡zasićeni treba ih kuvanjem dovesti u tečniji oblik, odnosno rastopiti. Jogurt ; pomešan sa vodom i začinjen đumbirom, kimom ili nečim sličuim pomaže uklan- ; janju \ʳate iz organizma.

Zasladivači — Slatko smanjuje Vatu. V osobe mogu umereno da koriste bilo koji zasladivač izuzev belog šećera, koji je za njih otrovan. Med slobodno može .

il.t se koristi, ali nipošto ne treba da se kuva. Preterana upotreba Slatkog na kraju dovodi do uvećanja Vate,

Začini - Svi začini, a posebno đumbir i beli luk, u malim količinama su zdravi /a V i VK tipove. V osobe su sklone da prekomerno koriste začine, u nadi da će iin oni poboljšati probavnu moć, međutim preterano korišćenje Ijutih zaćina na kraju pojačava Vatu. VP osobe treba da budu obazrive sa začinima, pošto V aspekt njihove prirode žudi za njtma, ali oni tnogu ozbiljno da pojaČaju i razdraže P aspekt. Asafetida je jedan od najboljth začina za regulisanje Vate, ali ne treba da je koriste osobe sa previše vatre u jetri ili umu. Uz pomoč čaja od hlađne mirođije i komorača ili od sanđalovine mogu da se prebrode svt nezeljeni učinci asafetide na V osobe; /a ostale tipove su u istu svrhu korisni narovi i jabuke.

Poroci — Ova kategorija je priđodata zbog toga što ljudska bića zaista katkada postaju žrtve poroka. Ukoliko nameravate da grešite, onda barem treba to da činite razborito, i da izbegnete da postanete žrtva krivice ili nuspojava. Niko nikada ne bi irebalo iz navike i intenzivno da koristi nijedno opojno sredstvo.

V osobe su naklonjene navikavanju na poroke. Trebalo bi da ih sve redom izbegavaju, a posebno duvan, šećer i kofein. Pola čaše vina razblaženog sa vodom, uz ili nakon obroka, korisno je za V osobu; veće količine alkohota tnogu da budu ubitačne. V osobe treba da izbegavaju sva pića za koja se zna đa sadrže hemijske aditive. Za njih pivo nije tako dobro kao vino pošto sadrži kvasac, a žestoka pića su suviŠe jaka za V konstituciju. Zestina je sama po sebi opojna za V ljude, no ona podstiče nastranost i grozničavost. Bolji su opustanje i meditacija.

NAMIRNICE ZA PITA KONSTITUCIJU

P osobe treba da izbegavaju Kiselo, Slano i Ljuto, dakle Vruće' ukuse, i da se usmere na Slatko, Gorko i Oporo, 'bladne' ukuse. Kao što Vata tipovi naročito treba da se klone kofeina i šećera, tako i P tipovi naročito treba da se klone mesa, jaja, alkohola i soli. Sve te materije uvećavaju prirodnu agresivnost i naglost Pite. Zitarice, voće i povtće hiade vreiinu Pite i treba da čine najveći đeo P ishrane. Za P osobe je najbolje đa budu vegetarijanci; Svaka P osoba bi trebalo da uloži iskren napor da postane vegetarijanac.

Zitarice - Ječam je savršena žitarica za P osobe zbog toga što on i rashlađuje i suši, i potpomaže smanjenje suvišne želučane kiseline. Za njim sledi pirinač, a po- lom ovas i pšenica. Heljda, kukuruz, proso i raž zagrevaju pa ne bi trebalo đa budu redovna P hrana. Hleb sa kvascem nije zdrav za Pitu zbog Kiselosti koja nastaje tokom fermentacije, dok su beskvasni hlebovi zdravi.

Povrće - P osobe mogu da jedu povrće po ceo dan, i jedino treba da se klone Kiselog povrća poput paradajza i Ljutog poput rotkvica, Paradajz je zabranjen u liilo kom obliku. Treba izbegavati i beli luk. Cvekla, šargarepa i dugačka bela rotkva

(zvana 'dajkon') pročišćuju jetru i pomažu P osobama da regulišu Pitu ukoliko ova nijc već uvećana. Mcđutim, trcba ih izbcgavati ukoliko je Pita poremcćena.

'Crni' luk kuvan na pari dobar jc s vremcna na vremc za P Ijude jcr pri parenju gubi svoju Ljutinu i postaje potpuno Sladak. Crveni i ljubičasti luk suviše su Ljuti za P osobe, kao i sve vrste paprika. Pire od spanaća ili spanać sa belim kravljim sirom obično odgovara zahtcvima P osoba. Cak i povrće koje je inače đozvoljeno, poput peršuna, treba izbegavati ukoliko zbog starosti osobe ili u fazi njenog rasta i razvoja ima neobično Kiseo ili Ljut ukus. Na isti način, čak i povrće kojc nije uvršteno u donji spisak dopušteno jc ukoliko osobi delujc neobično Slatko.

Ovo je povrćc kojc najviše odgovara P osobama:

Spargla, prokule, kupus, krastavac, karfiol, celer, potočarka, boranija, zelje, zclena salata, gljive, okra, grašak, peršun, krompir, prokclj, bundeva, vodeni oraščić, tikvicc.

Voćc — P osobe treba da jedu Slatko voće i da se klone Kisclog. Nijednu voćku sa donje liste za koju sc ustanovi da je Kisela ne trcba pojcsti; to naročito važi za jabukc, višnjc, grožđc, narandže, ananas i nar. S drugc strane, voće poput jagoda, mada se nc nalazi na listi, može da se pojeđc ukoliko je izuzetno Slatko. Papaja je obično suvišc 'vruća' za P konstituciju. Banane, premda su Slatke i navodno pomažu u lečenju čireva, imaju Kisclo postprobavno dejstvo zbog kojcg P tipovi ne treba redovno da ih jedu. Za njih su naročito dobri grožđe i smokve, jcr su Slatki a deJuju i kao hksativi. Grožđe je kraljica voća, a mango je kraij. Limun, iako je Kiseo, smanjuje Pitu ukoliko se štedljivo koristi, dok je njegova preterana upotreba uvećava.

Sledećc voće je najpogodnije za P osobc:

Jabuke, kajsije, avokado, višnje, kokos, sušeno voće, smokve, grožđc, li- mun, mango, dinje, lubenice, ncktarine, narandže, breskve, kruške, ananas, šljive, nar.

Mesna jela - P osobe uopšte ne treba da jedu morsku ribu pošto je Vruća' i možc da izazovc alergije. Zumance jajeta jc toplo, a belance rashlađujućc. P osobe mogu da svare mesna jela, ali uopšte uzevši treba da ih se klone zbog toga što ona zagađuju krv i podstiču agresiju i razdražljivost. Za P osobe su dopušteni piletina, ćuretina, zečetina i meso đivljači.

Mahunarke - P osobe imaju manje poteškoća u varenju bilo kakve hrane, ali ipak nc bi trebalo previše da jedu mahunaste biljke, jer isti oni azotni otpaci koji pojačavaju Vatu takođc pojačavaju i Pitu usled svoje kiselosti. Međutim, u malim količinama za njih su zdrave svc mahunarke izuzev crvcnog i žutog sočiva. Najviše im pogoduju crno sočivo, lcblebija, mung pasulj i tofu.

Koštunjavi plodovi i semenke - Vcćina koštunjavih plodova i semcnki suviše su vrući i masni za P tipovc. Kokos im odgovara jer premda je masan ima

vrlo rashlađujuće dejstvo. Sveže ceđeno kokosovo mleko izvrsno je za pojaćanu, razdraženu Pitu. Dozvoljene su još i suncokretove i bundevine semenke.

Ulja-P osobe treba da izbegavaju ulja, izuzev malih količina bademovog, ili većih koEćina kokosovog, maslinovog ili suncokretovog ulja.

Mtečni ptoizvodi - Svi Slatki miečni ptoizvodi, poput mleka, neslanog putera i gija zdravi su za P osobe, što se ne može reći ni za jedan Kiseo mlečni proizvod. jogurt može da se pije ukoliko je začinjen sa cimetom ili konjanderom i nekoiiko kapi limunovog soka, ukoliko je zaslađen nečim i pomešan sa istom količinom vode. P osobe treba da upotrebljavaju meke, nesiane sireve; tvrdi sirevi treba da budu strogo ograničeni,

Zaslađivači - Pita se umiruje i oslabtjuje pomoču slatkiša. Od svih tjudi P osobe najbolje izlaze na kraj sa Slatkom hranom, uključujući i šećer, zato što slatkiši smanjuju toplotu. To je razlog što stanovnici toplih zemalja jedu više šećera i imaju man- je štete od toga no što je to moguće žiteljima hladnijih podneblja. Melasa (šećerni sirup) je 'vruća' pa P osobe ne bi trebalo da je koriste. Dugotrajno prekomerno korišćenje meda, koji je takođe 'topao', teorijski može da poveća Pim.

Začini - ZaĆini pojačavaju tipično P agrestvno nestrpljenje. P osobe bi tre- balo da se odupru iskušenju da postanu naviknute na Ijute začine i da umeSto toga upotrebljavaju samo one rashlađujuće. Slačicu i senf treba precrtati, a so ili isključiti ih znaČajno smanjiti u P ishrant. Kim, pošto je vruć, uvek treba koristiti sa korijan- derom radi ravnoteže. Za P osobe su najbolji začini za redovnu upotrebu kardamom, cimet, kotijanđer, mirođija i kurkuma, kao i male količine kima i crnog bibera.

Potoci - Duvan je suviše vruć za P organizam, kao i alkohoL Povremena konzumacija piva, međutim, može da potpomogne P opuštanje. Crni čaj je Opor i može da se koristi s vremena na vreme. Kafa je Ljuta i nadražuje jetni, te njeno pijenje stoga ne sme da postane navika. Dugotrajna upotreba kafe slabi probavnu vatru, pregrejava krv, i tzaziva takve simptome kao što su izmrŠavelost, glavobolja, lupanje srca i đisajne smetnje. Lečenje od naviknutosti na kafu mora da ima u vidu i Vatu i Pitu, i treba da sadrži stobodnu upotrebu mleka, gija i putera tadi protivde- jstva na njene posledice.

NAMIRNICE ZA KAPHA KONSTITUCIJU

K osobe treba da se usmere na Gorku, Ljutu i Oporu hranu, koja im okrepljuje telo i um, i da se klone Slatkih, Kiselih i Slanih stvari, koje ih dodatno utvrđuju u nji- hovoj kolotečini. NtpoŠto ne treba da jedu pržena ili na neki drugi način zamaŠćena jela, i treba da izbegavaju mlečne proizvode. Mast je najgora moguća hrana za K ripove. Najviše im odgovara povrće, a svakako treba da ograniće ukupnu količinu svoje hrane.

Žitadce - K osobama potrebno je manje žitarica nego V i P osobama. Za njih su najpodesnije tople, isušujuće žitarice poput heljde i prosa, a iza njih dolaze

ječam, pirinač i kukuruz. N'jihovom organizmu najviše prijaju prepečene ili na neki drugi način isušene žitarice. Svi hlebovi trcba da budu u obliku tosta, a još bolje je izbegavati ih. Pšenica je isuviše tcška, hladna i masna da bi bila zdrava za K osobe.

Povrće - Za K je dobro svc povrće izuztmajući krompir, paradajz i vodene oraščiće. Krastavci, iako su Slatki, takođc su i Gorki i Opori i stoga nc pojačavaju Kaphu. K osobe treba da izbcgavaju jako Slatko, jako Kiselo i jako sočno povrćc. Inačc mogu da jcdu koiiko god žele povrća i koliko god često to poželc. Lisnato povrće i *ono* koje sadrži semenke (kao bundeva), trcba da ima prednost nad korc- nastim povrćem, koje jc po svojoj prirodi više Zemljano. Prcsno povrće je u redu; povrćc bareno na pari ili brzo prženo povrćc lakše jc za probavu. Paprikc su zdravc za K osobe. Ukoliko prctcraju sa čilijima, crvenim papričicama ili drugim Ljutim začinima, mogu da upotrcbc gi da predupreće mogućno pojačanje Pitc.

Voće - K osobe bi trebalo da izbegavaju i jako Slatko i jako Kiselo voćc, kao i ono koje je izrazito sočno. Za njih je dobro suvo voće, na primer šljive. Voće kojc najvišc odgovara K konstituciji su jabuke, kajsije, nbtzlc, mango, breskve, kruškc i nar.

Mesna jela - K osobama su rctko kada potrebna bilo kakva mesna jela pošto je njihovo meso (i celo telo) dovoljno podržano ostalim namirnicama. Kada jedu meso ono bi trcbalo da bude pečcno, pečcno na žaru, kuvano ili pripremljeno na ncki drugi način, ali nikako prženo. Mogu da jedu piletinu, jaja, zečetinu, morsku ribu i meso divljači.

Mahunarke - K osobe ne treba da sc prcjedaju mahunarkama isto kao ni me- som, pošto njihovom telu nijc potrcbna vchka kohčina belančevina. Ipak, za njih su mnogo zdravijc mahunarke nego meso, pošto u njtma nema životinjske masnoćc. Međutim, trcba da izbegavaju one najtežc među mahunarkama, kao što su crno sočivo, crveni i smeđi pasulj i sojino zrno. U malim kohčinama im jc dozvoljen dobro pripremljeni tofu; kod vcće količine ima izgleda da se Kapha uvcća. Za K os- obe najbolje mahunarke su crni pasulj, mung pasulj, šareni pasulj i crveno sočivo.

Koštunjavi plodovi i semenke - K osobama nije potrebna teška, masna encr- gija koštunjavih plodova i semenki i zato treba da ih izbegavaju. Ponckad mogu da pojedu malo suncokrctovih ili bundevinih semcnki.

Ulja - K tipovi treba da tzbegavaju korišćenjc ulja. Kad jc neophodno mogu da koriste bademovo, kukuruzno, šafranikino ili suncokretovo ulje.

Mlečni proizvodi - K osobama nc trcbaju ni teška, masna, lcpljiva, rashladujuća svojstva mlečnih proizvoda, jer su to upravo ista ona svojstva koja i sama Kapha poseduje. Malc kohčine gija su u redu, a kozjc tnleko je bolje od kravljeg pošto je 'toplije'. Inačc, kozje mleko je za sve konstitucije od pomoći u lcčenju disajnih oboljcnja.

Zasladivači - Slatkiši uvcćavaju Kaphu, tako da K osobe uopštc ne treba da ih koriste, izuzev termički neobrađenog meda koji pogoduje smanjcnju Kaphe.

Začini - K osobe primećuja da su ini začini od pomoći za oživljavanje orga- nizma; oni mogu da koriste sve začine izuzev soii, koja srnesta uvećava Kaphu. Za njih su, kao i za V osobe, najbolji zaČini đumbir i beli iuk.

Poroci — Jedino stoprocentne K osobe mogu zaista da imaju koristi od povremene upottebe stimulansa. Za njih je dobar cmi Čaj, a i kafa je prihvatljiva. Povremeno pušenje za njih nije toliko štetno kao za V i P osobe zbog toga što toplota i finoća dima mogu da potpomognu smanjenje Kaphe. Međutim, veće koiićine cigareta zasigurno uvećavaju Kaphu. K Ijudima stvarno nije potrebno ni- kakvo konzumiranje alkohola, ali ukoliko to ipak čine onda treba da izbegavaju pivo i da piju isključivo vino, lli razblaženo žestoko piće. Niko osim ljudi koji su čista Kapha ne bi nikada trebalo ni da okusi žestoka pića.

Gote navedene preporuke su samo uputstva i smernice. Sami ćete morati da nstanovite koja su pravila za vas najvažnija za pridržavanje, a koja od njih ponekad mogu bez opasnosti da se zanemare. Koliko je moguće treba da se klonite namir- nica koje su neprikladne za vašu prakruti, no kada baš želite da podvalite treba to da učinite u pravom trenutku.

P osobe koje žele da pojedu Ijuto začinjenu hranu ne treba to da čine u podne ih leti, kada je Pita na svom vrhuncu, već isključivo rano ujutro ili rano uveče, ili pak ujesen ih zimi kada Kapha može da neuttališe njihovo dejstvo. K tipovi koji žele da uživaju u teškoj, lepljivoj hrani, treba da je izbegavaju ujutro i uveče, kao i zimi i u proleće, i da je jedu samo usted dana i leti, kada Pita može da im pomogne da je svare. V osobe ne treba da jedu bezvrednu hranu koja potpomaže Vatu posle podne ili ujesen kada Vata po prirodi stvari preovladava; treba da je pojedu najdalje do podneva, u proleće ili leti, kada je veći uticaj Kaphe ili Pite.

DVOJNE PRAKRUTI

\T osoba uglavnom bi trebalo da se pridržava dijete koja obuzdava Vatu ujesen i zimi, i dijete koja obuzdava Pitu u proleće i leti. Budući da Ljuto povećava i Vatu i Pitu, a Slatko drži pod kontrolom obe te Doše, VP osobe treba naročito da se klone 2ačinjene, Ljute hrane i srdžbe koju ona izaziva, i da teže prema Slatkoći u svemu što Ćine, naročito u jelu.

PK osobe bi trebalo da se pridržavaju dijete koja obuzđava Pitu od kasnog ptoleća do rane jeseni, i dijete koja obuzdava Kaphu od kasne jeseni đo ranog proleća. Za njih su najbolji ukusi Gorko i Oporo, usled sa njima povezane sprem- nosti da se prihvate ptotnene i nedostatak sigurnosti, pošto oba ta ukusa drže pod kontrolom i Pitu i Kaphu. Kiselo i Slano, i njihova zavist i hedonizam, dvostruko su opasni za PK osobe pošto uvećavaju i Pitu i Kaphu.

VK osobe bi trebalo da se usmere na obuzdavanje Vate leti i ujesen, a Kaphe zimi i u proleće. Budući da su i Vata i Kapha hladne i da im je potrebna toplo- ta, oni treba da daju prednost Kiselom, Slanom i Ljutom, ukusima, i da

znatno manjc koriste Siatko, Gorko i Oporo, 'hlacJne' ukusc. Leti i ujcsen mogu da prcovlađuju Kiselo i Slano, ali ih valja držati u ravnoteži uz pomoć Slatkog. Zimi i u prolcće možc se dati prednost Ljutom, ali ga valja držati u ravnoteži uz pomoć Gorkog i Oporog.

Specifične stavke u ishrani

Iako je smeđi pirinač pun hranljivih sastojaka, u Indiji je umesto njcga od pamtivcka korišćen glazirani pirinač. Smeđi pirinač ima suvišc grubu teksturu za V ljude, suviše je 'vruć' za P ljude, i pretežak za K ljude da bi se redovno koristio. Bas- mati pirinač je dobar za redovno korišćenje zbog toga što je poparcn pre glaziranja (tj. brušenja). Tim postupkom se minerali i vitamini prenose u dubinu zrna tako da se samo mala količina njih izgubi u procesu glodanja. Ukoliko se opredelite za glazirani basmati pirinač proverite da li su njegove lokaine podvrstc bilc'poparene pre glaziranja, ili kupujte uvoznu vrstu iz indijske bakalnice.

Mleko je namenjeno za ljude koji imaju energičnu probavu, koji su seksualno vrlo aktivni, ili su iznurene nekom drugom aktivnošću koja proizvodi Vatu i potrc- ban im jc odmor i spavanje. Supa od mung pasuija možc da se koristi kao zamena ukoliko je mleko nedostupno ili nije prcporučljivo. Ncki jogiji hrane se isključivo mlekom zbog toga što je ono jedina hrana koju svako bićc voljno i sa zadovoljst- vom daje u svrhu hranjenja drugog bića. Ono gotovo da nema psihičkih nuspojava, i u onome ko ga pije podstičc matcrinska osećanja. I voće t med su takođe namir- nice namenjene drugim bićima, ali nisu voljno ustupljenc, i njihovo korišćcnje od strane ćoveka može da liši njihove prvobitne korisnike prilike za preživljavanje. Sve druge namirnicc, uključujući koštunjave plodove, semcnkc i žitarice, povlače za sobom ubijanje drugog stvorenja.

Mleko osim toga pomaže i da se integriše svest. Ostale životinjske belančevine potiču od mesa i odvlače svest naniže u meso. To omcta ono raskidanje zemaljskih prinuda i prepreka koje je preduslov za duhovno napredovanjc. Uslcd toga što se toliko raziikuje po sastavu od životinjske bclančevinc, biljna belančevina koliko god da jc zdrava ponekad nije dovoljna za čvrsto uzemljcnje svesti u fizičkom telu. Mieko je jedina namirnica koja sjedinjuje satvičnu srž biljaka sa snažnom uzemljcnošću životinja.

Ncki autori smatraju da je mleko podesno samo za mlade životinjc i da odrasli nc bi trebalo đa ga upotrebljavaju. Premda je tačno da nekc osobe genetski nisu sposobne da svarc mlcko kako trcba, neopravdano jc pretpostavljati da jc ono za svakoga štetno. Ishrana kenijskog plemena Masai, na primcr, gotovo u potpunosti se sastoji od mleka. lako su ti ljudi strahoviti kao ratnici, oni nikada ne ubijaju životinje iz džungle, i vrlo retko se događa da zakolju svoju stoku za jelo, jer čvrsto veruju da sva bića imaju pravo na život. Da li je moguće da ih je vekovno pijenje mleka podržalo u tom stavu?

Mleko se nepravedno okrivljuje za mnoge bolesd. Ono ne treba da bude:

Kont^tmirano bladno. Mleko ima Hladnu energiju, i njegovo poslužtvanje na temperaturi fnžidera povećava i spaja njegovu hladnoću i težinu.

Homogeni^ovano. Homogenizacija menja njegovu masnoću i čini je gotovo nesvarljivom, što podstiče stvaranje Ame.

Konvumirano sa drugom hranom. Mleko je složena, celovita namirnica i trepa ga piti samog, ili sa gijem i medom, Ipak, ono može da se skuva sa izvesnim drugim namirnicama kao Što su žitarice.

Prekomemo knmgmurano. Pola litre mleka u jednom navratu je obično više nego dovoljno za organizam da ga svari.

Negaanjetio. Malo šafrana dodatog u toplo mleko znatno poboljšava njegovu probavljivost. Umesto njega mogu se dođati i kurkuma i đumbir, kao i karda- mom, cimer, muskatni oraščić ili karanfilić. Ukoliko mu se doda i samo med, to smanjuje sklonost mleka da proizvodi Kaphu.

Puter je tonik za mozak, naročito nakon što se prečisti i procedi u gi. Jedna kašika rastopljenog gija sa pola kašičice šećera ili javorovog sirupa podstiče psihičku pribranost i hladnokrvnost u P osobama. Ukoliko se šećer zameni kašičicom meda, to podstiče psihičku koheziju u V osobama. Gi pojačava probavnu vatru bez uvećavanja Pite, pomaže da se ukloni dejstvo otrova, unapređuje lepotu, oplemen- |uje ten i sjaj, i predstavlja afrodizijak. On podupire psihičku stabilnost i mteiigen- ciju, i dobar je rastvarač za večinu lekovitog bilja.

Gi i med tnedusobno povećavaju svoje potencijale kada se uzimaju zajedno, ali nikada ne treba da se mesaju u jednakim količinama. Uzmite više gija nego meda (najmanje 2:1) ukoliko želite da poboljšate ishranu tkiva, a više meda nego gija (najmanje 2:1) ukoliko vam je cilj da povećate probavnu sposobnost

Med je ujedno i lek i hrana. On je izvanredan lek zbog toga što se, kao i otrov, smesta širi kroz čitavo telo i prođire u najdublja tkiva, a da prethodno nije probav- Ijen. Otrov uništava tkiva, ali med ih hrani i neguje, zato što je prethodno bio svaren da bi postao hrana za otrovne mlade pčele. Med je zdrav 2a srce i za oči, pomaže zaceljivanje rana kada se nanese direktno na njih, uklanja otrove iz tela, i prenosi svaku lekovitu biljku koja mu se doda duboko u tkiva. Takođe je i afrodizijak, *Nikada* ga ne treba koristiti pri kuvanju ili pečenju, pošto velika toplota pojačava njegova otrovna svojstva i podstice ga da proizvodi Amu u telu. Za pečenje je bolje koristiti ječmeni slad, sirup od pirinčanih mekinja ih urmin šećer.

So je jaka, topla, teška i masna. Ukoliko se suviše koristi ubrzava starenje, povećava naboranost, ćelavost i fragmentamo opadanje kose, izaziva oboljenja krvt i tkiva, olabavljuje mišiće i zglobove, i izaziva malaksalost, tromost, slabljenje i smanjenu radnu sposobnost. Manje soli u ishrani može da vam učini život dužim i

zdravijim. Posebno P i K osobe treba da se potrude da isključe so iz ishranc, dok V osobe treba đa je jcdu tek kohko je potrcbno da sc održi temperatura probavnc vatre. Najbolja od svih vrsta soii je saindava, vrsta kamene soli iz oblasti Sind u Pakistanu koja ne prouzrokuje zadržavanjc vodc u tclu kao što to čini većina drugih soli.

Jogurt uvećava Kaphu zbog toga što su njegova svojstva skoro potpuno ista kao svojstva Kaphe. Med smanjuje svojstvo jogurta da stt'ara Kaphu, a začini obezbeđuju dodatnu prevenciju. Dodavanje vode u taj začinjeni jogurt razbiažuje ga, a bućkanje razbija njcgovu želatinoznu strukturu 1 tako ga čmi manje siuzavim i lepljivim. Proističuća mešavina vrlo malo uvećava Kaphu i snažno podstiče va- renje. Svako ko nije aiergtčan na mlečne proizvode trebalo bi da popije šolju takvog jogurta na kraju svakog obroka.

Navika i ukus

Ljudi česro postaju naviknuti na namirnice koje za njih nisu podcsne pošto izazivaju opojne ili otrovne posledice. V osobe, na primer, često postaju hipoglikemične (nedovoljan nivo glukoze u krvi) zato što volc da jedu šećcr, a vole ga zato što im on pruža trenutno zadovoljcnje i privremeno obuzdava psihičku koiebljivost koju Vata izaziva. P osobe mogu da postanu naviknute na meso iii ljute začine koji ras- paljuju Pitu i čine ih opsesivnijima, napetijima, energičnijima i usmerenijima na cilj. K osobe mogu da steknu naviku uživanja u teškim, masnim jeiima koja pojačavaju njima prirođeno samozađovoljstvo.

Svi mi koristimo hranu kao sredstvo za deiovanje na našu svest; pa ipak, vcćina nas sklona je da se stalno drži svojih starih načina mišljenja i ponašanja i karak- ternih crta, umesto da ih usavršava uz pomoć ishrane usklađene sa ličnom konsti- tucijom. Zivimo u užurbanom svetu u kojem mnogi od nas nastoje da funkcionišu još brže nego što nas svet na to prisiljava. Kada pojedinac uioži toliko mnogo u svoju iičnost da smatra da više ne može scbi da dozvoli da je menja, on koristi štake koje mu pomažu da održi korak sa životom. Uvek kada korisfite štaku, iziažete se riziku da postane zavisni od njc.

Možete postati naviknuti na gotovo bilo šta. Sve loše navike su u osnovi is- tovetne, bez obzira što se supstance tazlikuju po svojoj moći stvaranja navike, a to je tako zbog toga što ljudi postaju zavisni od uzbuđenja. Uzbuđenja su prouz- rokovana hemijskim promenama u mozgu. Inspirativna muzika, umetnička dcla, lepote Prirode, filmovi, baletske 1 pozorišnc predstave, knjige, sportski događaji, svečanosti, parfemi, hrana, kockanje, treniranje, seks i sve ostalo što vas preplav- ljuje drhtavim uzbuđenjem i napctošću pruža vam užitak na nivou unutrašnjih molekula.

Neki naučru lstraživaa smatraju da do uzbuđenja dolazi kada se oslobode moiekuli zvani endorfini. Sredstvo zvano nalokson blokira te naolekule i sprecava da vas muzika nadahne, da vas filmovi potresu, i da vam svečanosti oduzmu dah. Neki drugi istrašivači pripisuju uzbuđenja adrenalinu i još nekim hormonima, dok neki poput Vimalanande smatraju da pojačani priliv krvi u određene delove mozga izaziva ushičenje. Ma šta da je konkretan uzrok, hemija se nalazi u osnovi uzbuđenja i sklonosti.

Naše društvo je preplavJjeno svakojakim navikama i sklonostima usled toga što šudimo 2 a šestinom i napetoŠču i potrebna su nam sve snažnija uzbuđenja da zadovoljimo svoje žudnje. Ljudi koji postanu naviknuti na taj intenzitet i silovitost mogu da istroše svoje unutrašnje molekule uzbuđenja, i tada mogu da se okrenu izvesnim naniirnicama radi stimulacije, ili da koriste droge kao zamene. Navika- vanje na droge smanjuje osetljivost na jednostavnija životna uzbuđenja i osiabljuje samu našu čovečnost. Pacovi kojima je davan morfijum potpuno gube majČinski instinkt i prestaju da ispoljavaju majčinsko ponašanje prema svom potomstvu. Na- lokson vraća njihovo ponašanje u normaiu. I cndorfini, koji predstavljaju opijate koji nastaju u telu, mogu da imaju slično dejstvo. Ne mošemo sebi da dozvolitno da kupujemo bezbolnost po cenu majčinskog nagona, zato što naše zdravlje zavisi od Prirode, Sveopšte Majke.

Prefinjenost je u našem društvu izašla iz mode. Naši nervni sistemi vise nisu dovoljno oseđjivi da funkcionišu na nivou 'umetnosti, milosrđa i kulture', onoga što po rečima Vimalanande razlikuje ijude od životinja u ljuđskom obliku, koje su izgubile interesovanje za razlikovanje ispravnog i pogrešnog.

I životinje same sebi daju drogu u nekim prilikama. Poznato je da su babuni koristili duvan; slonovi, rakuni, medvedi, koze, svinje i ovce jedu prevrelo voće i žitarice radi alkohola; a irvasi, goveda i zečevi ponekad se posluše opojnim glji- vama. Međurim, životinje znaju kada da prestanu. Kada se jednom predaju intenz- itetu, Ijudi se retko svojevoljno zaustavljaju, jer za razliku od životinja koje koriste svoja opojna sredstva za povremenu promenu brzine, ljudi upotrebljavaju svoje štake za uspostavljanje ravnoteže.

V osobe najčešće postaju naviknute na supstance koje im smanjuju bol i ne- sigurnost. P osobe biraju naviknutost koja ih održava na visokom nivou aktivnosti koju oni povezuju sa uspehom. K osobe često nesvesno padaju u zavisnost usled loših navika u ishrani koje ne uspevaju da promene. Naviknutost na Slatko pred- stavlja dobar primer kako nastaju Ioše navike.

Slatko stvara zadovoljstvo u Ahamkari. Ukoliko tragate za zadovoljstvom prvenstveno u svojoj hrani umesto u svom životu, možete postati naviknuri na Slatko. Ukoliko niste obazrivi kako bi izabrali zdrave Slatke namirnice poput voća i integralnih žitarica, verovatno ćete postati žrtva zaŠećerene bezvredne hrane kao

što su krofne za svoju Slatku dozu. Kada dugo vremena jcdetc mnogo belog šećera postanete preosetljivi na njega. To icrpljuje sposobnost vašcg organizma da ga svari i pojačava Vatu, koja se uvećava sa svakom vrstom iscrpljivanja. Vata zatim čini prevelikim jaz između najvišeg i najnižeg nivoa šećera u vašoj krvi. Stepen razlike između ta dva nivoa zavisi od toga koliko je žestok vaš poremećaj Vatc, t određuje ozbiljnost vaših simptoma. Obuzdavanje \ ate ublažava simptomc.

Zavisnosti od Slatkog ne možete da se otarasite naglim prclaskom na druge ukuse. Prvo morate rafinisani šećer da zamenite drugim Slatkim namirnicama poput integralnih žitarica kako bistc i dalje redovno dobijali svoj Slatki 'fiks' tokom dana. Zatim mogu da se upotrcbe ajurvcdski dodaci da bi sc primirila 'razgoropađenost' u rcakciji vašcg organizma na ugljenc hidratc koja izaziva nagle uspone i padove šećera u krvi. Tstovremeno, valjana ishrana i dobre navikc smanjiće i uravnotežiti Vatu.

Alkohol je jcdna vrsta supcr-Siatke sadržine, i proiazi kroz idcntičan mctaboiički proces kao i šcćer. Ogromna navala Slatkog koju alkohol pruža izuzctno godi Ahamkari. Alkoholičari su osobe za koje jc alkoholno Slatko tohko nadmoćno u odnosu na ostaic oblike Siatkog da uporno nastojc da produže đoživljaj koji im ono pruža. U malim količinama alkohol jc lek, ali prekomerno korišćenje čini ga otrovom. Kada redovno pijetc alkoho) vaš organizam stvara za sebc ravnotežu zasnovanu na alkoholu, i na kraju počnetc da sc oscćate loše ukoiiko propustite nje- govu rcđovnu konzumaciju. Stvorili ste naviku, čak i ako niste klasičm alkoholičar.

Bilo koja navika koju niste u stanju da prckincte bez ozbiljne štete po telo, um i duh predstavlja zavisnost. Sve zavisnosti moraju da sc prckinu, iako je najčešće boljc prekinuti ih postcpeno kako organizam za vreme tog procesa nc bi dramatično ispao iz ravnoteže. Svaka zavisnost zahteva posebnu brigu i obzirnost. Budući da jc zloupotreba alkohola toliko uobičajena i opšta, ovde su izloženi ncki elementi ajurvedskog pristupa zavisnosti od alkohola.

Zavisnost od alkohola je jedan oblik zavisnosti od Slatkog u kojem su sve tri Doše poremećenc. Male količine lckovitth pića suzbijaju Vata-tip bolesti; veće količine alkohola uzrokuju iste tc bolcsti. Pošto tma vruć, žestok ukus i miris i tčan je, alkohol pojačava i Pttu i Kaphu, usled čcga nastaju smetnje za slobodno kretanje Vate i ona biva onesposobljcna. Poslednje faze alkoholizma su po svojoj prirodi potpuno Vata: vučenje nogu prt hodanju i ščvrdanje, ukočcn prazan poglcd, pretcran i besmislcn govor, drastičnc promenc raspoložcnja, delirijum tremcns (pijaničko ludilo) i halucinacijc. Svi ti simptomi su odraz silne psihičkc i fizičke 'grčevitosti' kao poslcdicc labilnosti poremećene Vate. Cak i ukoliko niste nepri- kriveni alkoholičar, moraćete prvo da uminte Vatu i da zatim vratite Kaphu i Pitu u normalu ukoliko želite da se oslobođite sklonosti prema alkoholu.

Savremena medicina ustanovila je da postoji nedvosmislena genetska osetljivost na alkohol koja je piisutna u 7 do 10% populacije. Drugim rečima, naklonjenost alkoholizmu genetski prelazi sa roditelja na dete. Izgleda da postoje dva tipa gen- etske osetljivosti na alkohol. Ptvi, koji ne mora da bude jako težak i opasan, može da se prenese sa oca ih majke na sina ili kći i obično izaziva nastanak alkoholizmu tok posle 25. godine života. Drugi tip se prenosi isključivo sa oca na sina, Moguće je pokazati da njime 'zaražena' osoba ima izrazite nasleđene abnormalnosti mozga Čak i ako nikada ne pije, međutim većina žrtava počinju da piju već sa 11 ili 12 go- dina i brzo postaju alkoholičan. Za razliku od prvog tipa, njihovo ponašanje Često ume da bude nasilno.

Ljudi koji su bili zavisni od alkohola i potom ga ostavili često zamenjuju tu zavisnost sa navikavanjem na katu, u koju mogu da sipaju gomile šećera, i na Vruću, Kiselu, Slanu, Ljutu hranu, kao što je pomfrit sa kečapom i sosom od čilija. Kafa i sos od čihja, pošto su Ljuti, zamenjuju taj aspekt osobenog ukusa alkohola, Pojačana upotreba belog šećera predstavlja najlakši način da telo postigne onaj nivo unoŠenja Slatkog na koji ga je alkohol navikao. Kečap i ostah sosovi obezbeđuju neophodan nivo Kiselog i Slanog da bi se ionako preopterećen probavni trakt u dovoljnoj meri primorao da izađe na kraj sa teškom, prženom hranom, čija težina i ulje pomažu da se smanji Vata. Telo alkoholičara mora da se snabde svakim od tih ukusa da bi moglo da održi svoju relativnu ravnotežu. Istovremeno se koristi i Gorak ukus radi smanjenja potrebe organizma za žestinom,

Slatko treba obezbediti putem integralnih žitarica, te voća i voćnih sokova. Žitarice pružaju krvi pravilan, postojan tzvor šećera, a voćne sokove (na pnmer od grožđa ili kruške) treba koristiti da bi se obezbedili br2i 'fiksovi' Slatkog kada ih telo zahteva. Sok od nara pruža Slatko zajedno sa Oporošću, koja je uz to lekovita za Pitu. Urme su dobar izvor Slatkog zato što jačaju telo.

Sok od šaigarepe je dovoljno 'vruć' da podstakne dobru probavu, i dovoljno Gorak đa umanji potrebu tela za intenzivnotn stimulacijom. Takođe je i jako Sla- dak. Zadovoljenje i ravnoteža koje telo dobija od soka od šargarepe osiguravaju ve- liko podsvesno zađovoljenje mozga, čime se u izvesnoj meri nadoknađuje prijamo inentalno izobhčavanje koje može da pruži alkohol.

Sok od šargarepe može sam da se pije. Ukoliko je jetra izrazito poremećena može se dodati cvekla. Dodavanje dugačke bele rotkve potpomaže slabu probavu. Oporost krastavca pomaže da se smanji žudnja za žestinom i olakšava bol u za- paljenim tkivima. Najbolji dodatak je cilantro, koji je Ljut ali Hladan. On pred- stavlja jednu od najboljih raspoloživili namirnica za smanjenjc besa, pošto isteruje vrelinu i iz tela i iz uma. Ukoliko je probava veoma slaba, rotkva i šargarepa mogu /.ajedno da se skuvaju u ekspres-loncu i da se od njih napravi supa uz režanj cvekle,

ili to povrće može da se isecka i skuva sa mung pasuljem i pirinčem u jelo zvano kichadi, uz dodatak cilantra odozgo.

Sveže kokosovo mleko je izvanredno Slatko ukoliko slabost jetre ne primorava na ishranu sa ogranicenim unosom masnoća. Ono je obično dostupno flaširano u prodavnicama zdrave hrane. U suprotnom treba iseckati meso svežeg kokosa, staviti ga u blender i prekriti samo sa onohko vode kohko je potrebno da se celo navlaži. Posle mesanja ga treba ocedid, ponovo dodad hladnu vodu 1 ponovid postupak. Zatim treba dodad vruću vodu, a posle tog ceđenja treba bacid ostatke kokosovog mesa. Kokos rashlađuje, i težak je za probavu; njegova težina pomaže da se zadovolji žudnja alkoholičara za teškim jelom.

Pomoću limunovog soka treba obezbediti Kiseo ukus u ishrani, a Slan pomoću praha od algi ih nekih drugih morskih trava, ih pnpravljanjem tečnih amina. Amalaki voće, ukohko je dostupno, predstavlja najbolji izv[r]or Kiselosti. Sušeni đumbir je najbolji izvor Ljutine, ah ga treba štedljivo kodstiti da bi se sprečili dalji poremećaji Pite,

Umereno čišćenje želuca je dobar načm pročišćavanja za nekog ko je prekomerno konzumirao alkohol pošto eliminiše nagomilanu toplotu iz jetre koja je pogođena pojačanom Pitom. Gorko može da se obezbedi smesama Arogja Vardini i Tikta, ili nizom pojedinačnih biljaka uključujući gorčicu (lincuru), žutikovinu i aloja veru, a sve one uz to ispiraju i toksine iz jetre. Dramatično čišćenje treba izbegavari jer će ono, iako brzo smanjuje Pitu, svojim intenzitetom dodatno pojačad Vatu. Budući da je žudnja za intenzitetom, odnosno žestinom, jedan vid zavisnosri od alkohola ih drugih droga, smanjenje izloženosti organizma intenzitetu je lekovito.

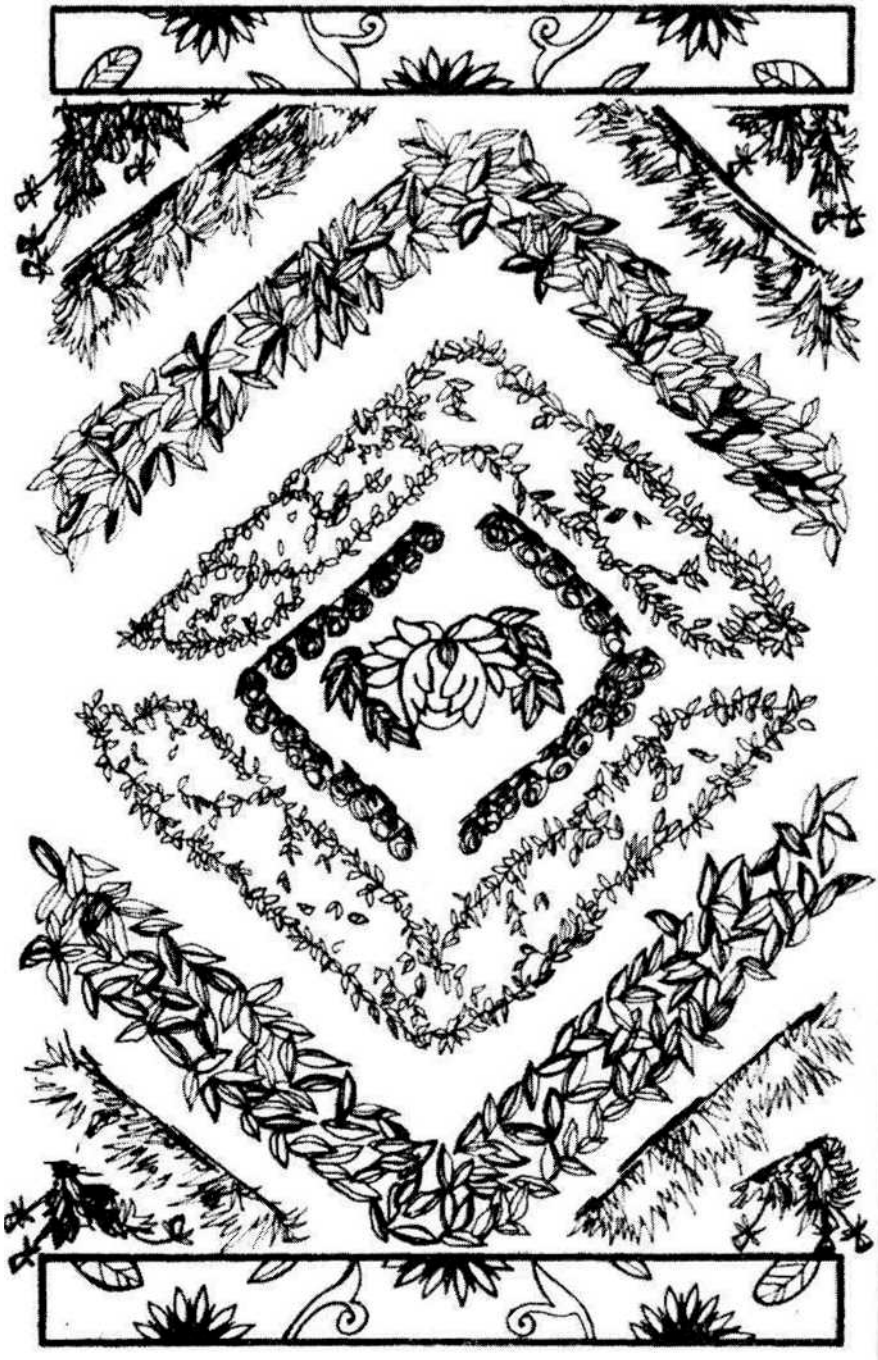
FizioloŠko uravnoteženje ukJanja ćudljivost i grcevitost i pođupire stabilnost, koja potom pomaže umu da se dobro oseća i da se vrari na normalno funkcionisan- je. Ljudi piju alkohol zbog toga što on veŠtački naduvava Ahamkaru izvan njenih granica. Ti ljudi žive u potpunoj Ahamkara energiji, potpunoj samobitnosd, ne mareći za duh, um ih telo. Zgađenost nad samim sobom i samosažaljenje koje alkohohČar ispoljava kada je trezan ustvan je trik koji Ahamkara izvodi pređ os- tatkom organizma kako bi mogla neometano da nastavi da uživa u svojoj alkohol- hrani. Alkoholizam je u osnovi bolest Ahamkare, samobitnosd.

Alkohol je super-Sladak. Nijedna redovna hrana ne može da se takmiči sa silovitim prihvom Slatkoće koja putem alkohola stiže u mozak. Da bi to bar delimično zamenih, preplavite sva čula Slatkim. Pružite pacijentovom nosu Slatke mirise, kao što je ružin, a i koža neka mu oseća 'Slatke' stvari, poput ulja. Do ušiju treba da mu dopiru 'Slatke reči', a oči treba da mu zadovolji 'Slatka' okolina, kakvu pruža život u prirodi ili na selu. Silna milina Slatkog svih vrsta mora da se obezbedi sve dok mozak ne postane voljan i sposoban da srazmemo smanji svoj unos Slatkog. U suprotnom pacijent može da se vrari svom poroku - alkoholu, jer zna da će ga on uvek snabded Slatkoćom.

Um mora da bude obodren da bi se njegova moć rasuđivanja ponovo us- postavtla. I memorija i rasuđivanje mogu da se osnaže biljkom gotu kola, uzetom u obliku Čaja ili u kapsukma zalivenim Čajem od biljke šišak (kapČe). Gotu kola je glavni sastojak ajurvedskog leka Brahmt \'ati.

Najveći psihički problem alkoholičara je slabost volje. Ahamkara koja je za- visna od alkohola veruje da može da živi bez telas uma ili duha, i spremna je da ih obmanjuje dokle god je to moguće. Da bi unedogled nastavila svoje neograničeno povlađivanje, ona oslabljuje čovekovu snagu volje sve dok ova više nije u stanju da se usprotivi njenoj želji da pije. Ništa ne može da se učini da bi se izlečila ova zavis- nost dok se lična snaga volje ponovo ne potvrdi i ne postavi granice Ahamkari. Kao što je moj učitelj Vimalananda rekao: "Ako hočete da pijete, treba da budete stgumi da vi pijete piće, t da piće ne ispija vas." Ahamkara zavisna od alkohola dopušta da joj piće izjede čitav organizam, dobijajući zauzvrat lažno obećanje večnog života i vitalnosti koje optjenost alkoholom pruža.

Ajurveda je uočila da je alkoholizam teška bolest joŠ pre više od 3000 godina, uzimajući u obzir njegovu moć i potencijal da napravi štem, i insistirajući na tome da jedinka zavisna od alkohob prihvati pomoe spolja kako bi vratila Ahamkaru na njeno mesto. Ista ta vrsta odlaženja izvan sebe da bi se potražila pomoć koristi se u savremenim programima koji uviđaju da je prvi korak u bavljenju bilo kojom zavisnosću priznavanje da problem postoji. Priznavanje da je Ahamkara izaŠIa van svojih granica otvara vrata ka novom uravnoteženju celokupnog organizma.



Četvrto poglavlje
Dijetetika

Sedam Datua

Probavljeno jelo hrani i telo i um, i pribavlja snagu i podršku za Ahamkaru i njenu voljenu osobenost. Ajurveda sva telesna tkiva deli u sedam klasa zvanib Da- tui, a Datu je bilo šta što pruza snagu. Svaki Datu zadovoljava jedan od uslova koje Ahamkara postavlja za svoju egzistenciju u čovekovom telu, i 'učvršćuje' odnosno 'potvrđuje' poistovećenje Ahamkare sa telom. Vaša otpornost na tuđince koji os- poravaju vase pravo na vlastiti organizam zavisi od toga koliko se dobro vi - vaša ličnost - uklapate u svoje telo.

Seđam Datua su:

Rasa — doslovno 'sok'; tečna tkiva, uključujući hilus, limfu i krvnu plazmu. Njene dopunske materije su mleko iz dojki i menstrualna krv, a otpadak sluz. Njena funkcija je Prinana, tj. ishranjivanje.

Krv — crvena krvna zrnca. Njena dopunska tkiva su krvni sudovi i žile, a otpa- dak je žuč. Njena funkcija je Đivana, tj. osnaženje.

Meso - skeletni mišići. Njegova dopunska tkiva su ligamenri i koža, a otpaci su oni koji se nakupljaju u telesmm otvorima: ušna mast, sline, paperje u pupku, smegma, itd. Njegova funkcija je Lepana, odnosno 'oblaganje' kostura.

Salo — masnoća u udovima i trupu. Dopunsko tkivo je omentum (lojava prečaga), a otpadak je znoj. Funkcija mu je Snehana, tj. podmazivanje.

Kost - sve kosti. Uz nju idu i zubi, a njeni otpaci su telesne malje, brada i nokti. Snabdeva telo Dharanom, tj. potporom.

Moždina — sve što se nalazi unutar kosti; crvena i žuta koštana moždina, i mozak i kičmena moždina, koji su potpuno obloženi kosrima. Njeno dopunsko tkivo je kosa, a njeni otpaci su suzna lučenja. Ona obavlja Puranu, tj. 'punjenje' kosriju.

Šukra - muška i ženska polna tečnost. Njen zadatak je Garbotpati, tj. oplod- nja, i proizvodnja Ođasa, tečnosti koja stvara auru i reguliše imunost. Nema tii đopunskih tkiva ni otpadaka.

Ova šema nije sasvim podrobno izlaganje ljudske fiziologije. Rišiji sc nisu zanimali za beznačajne sitnicc; oni su gledali dubije, nasrojcći da otkriju organizujuće principe. Ovo jc objašnjenje na koji načiti Ahamkara odlučuje da sc zaogrne te- lom.

Sve dok su Datui zdravi i dobro razvijeni, a otpaci minimalni i brzo izlučeni, Ahamkara doživljava maksimalno zadovoljstvo u svojoj utelovljenosti i osoba ima snažan somatski osećaj zdravlja i blagostanja. Kada postoji ncpofpuna ishrana Da- tua Ahamkara oseća taj manjak, i njeno nczadovoljstvo prenosi sc na svest dotične osobc. Probava i asimilacija su od suštinske važnosti za dobrobit jedinke na svim nivoima.

Ajurveda tvrdi da jc svakt Datu stvoren od drugog koji mu ncposredno pretho- di, izuzimajući dodatna tkiva, koja ništa ne ishranjuju već su samo hranjena. Mlcko iz dojki i cndomctrium, na primer, služe za hranjcnjc deteta i nemaju nikakvu drugu ulogu u ishrani majke. Otpaci koji se stvaraju u sviiu fazama probavljanja Datua koriste se za dijagnoze, pošto prekomerna količina bilo kojeg otpatka ukazujc na loše varenje na nivou tog Datua.

Većina nas spremno bi prihvatila da uncta hrana prvo stvara hilus, koji potom proizvodi crvena krvna zrnca, a ova zatim preuzimaju zadatak da nahrane meso. Međutim, tu sc završava naše zdravorazumsko shvatanje ovog procesa. Kako mcso možc da ishranjuje salo, ili kost da hrani moždinu? Odgovor sc nalazi u novom tumačcnju reči 'hraniti'. 'i'i Datui 'hrane' jcdan drugog tako što obczbeđuju mctaboličkc uslove koji su pogodni za proizvodnju siedcćeg po rcdu, i tako što svaki od njih zadovoljava jcdnu potrebu Ahamkare koja odobrava preiazak na is- punjavanje sledećc potrebe.

Na primer, ukoliko jc Kost metabolički nezdrava, hemijski ambijent tcla je manje pogodan za pravilno stvaranje Moždtne, koja je stoga manje sposobna da proizvede zdravu Sukru. Ajurvedski tekstovi uočavaju tri načina na kojc može da se utičc na taj ambijent:

1. jcdan Datu možc potpuno da sc pretvori u drugi. Na primer, Rasa obezbeđuje neposrcdnu hranu za proizvođnju Kn-i. Velik deo Rasc koja je u opticaju pretvara se u Krv. Ajurveda to poredi sa nastajanjcm jogurta iz mlcka.
2. Datu može da se razliva telom, postepeno hraneći sledeći po redu Datu preko složcnijeg mza reakcija. Na primer, kada Krv hrani Mcso ona tcče kroz mnoge različite delove tela i pritom ga svc vrcmc hrani. To se poredi sa proticanjem vode kroz kanal za navodnjavanje na njivi.
3. Jcdan Datu može samo da 'zascje' slcdeći, šaljući mu hormonske ili enz- imske lozinke. To jc način na koji Meso ishranjuje Salo, i na koji Salo hrani

Kost. U Ajurvedi se to poredi sa slučajnim zasejavanjem njive kada golub ispušta seme iz kljuna.

RASA DATU

Ahamkara i Datui su u međuzavisnom odnosu. Bez Ahamkarinog odobrenja nijedan mofekul ne može da dobije pristup u zajedništvo vašeg tela; a bez dobro ishranjenih Datua satnopouzdanje vase Ahamkare, koje reguliše njenu sposobnost da odiži imune zastite tela, biva umanjeno. U oba slućaja zdravlje trpi Štetu.

Redosled Sedam Datua predstavlja seđam faza u ishranjivanju Ahamkare. Ta integracija spoljašnje, strane materije u vaše unutrašnje biće je osetljiva operacija feoja započinje sa unošenjem hrane u usta. Ukusi upozoravaju mozak o kojoj vrsti hrane se radi; u skJadu sa tim mozak usmerava probavni proces. Kako probava napreduje, matenjal koji je prošao kroz pripremno menjanje biva prihvaćen u organizam i poćinje da se širi. Taj Datu je Rasa.

Reć 'rasa' ima u sanskritu preko dvadeset važnih značenja, pritom vrlo razno- likih, kao što su vođa, semena tečnost, biljni sok i metalna živa. Rasa Datu po- glavito označava hilus, krvnu plazmu i limfu, ali takođe upućuje i na 'ukus' i 'osećanje'. Činjenica da Rasa znači 'ukus' ukazuje da zdrav Rasa Datu može da se proizvede samo kada uneta hrana poseduje ukuse koje organizam zahteva. Ti ukusi obezbeđuju da Doše pravilno obavljaju svoj posao.

Vata, Pita i Kapha određuju koliko uspesne mogu da buđu probava i asimi- lacija. Vata kontroliše kretanje hranljivih sastojaka u ćelije i otpadaka iz ćelija. Manjak hranijivih sastojaka ili višak otpadaka škode ishranjivanju Datua. Kapha obezbeđuje strukture u kojima se te aktivnosti odvijaju; narušene strukture imaju /a posledicu osujećen prenos. Pita je zadužena za pretvaranje hranljivih sastojaka II telesne delove i organe, i određuje koliko će ih gde biti iskorišćeno i kohko će se otpadaka proizvesti.

Posebna funkcija Rasa Dama je 'Prinana'; ta reČ znači ishranjivanje, ali potiče i korena koji označava romantičnu Ijubav. Svako telo živi od obroka do obroka, i večito žudi za još jela. Kada je telo giadno, svaka od njegovih ćelija je gladna. Isto kao Što biljka koja vene zbog nedostatka brige i vode izgleda kao da oživljava kada |c uviđavni prolaznik poprska, isto tako i svaka od vaših ćelija biva osokoljena, llzički i emotivno, kada dobije 'sok' od Rasa Datua. Sama Rasa nije dovoljna da ishrani čitav organizam, ali predstavlja obećanje da će se okolnosti popraviti.

Romansa je kratkotrajna emocija, koja ističc mogućnost neČeg značajnijeg. SliČno tome, zadovoljstvo koje vam pruža časa soka na kraju dugog posta, ili nlakŠanje koje organizam doživljava kada popijete čaŠu vode posle nekoliko sati J.eđi, zapravo predstavlja samo naslućivanje hrane koju će vaša tkiva iskusiti nakon

što probava izvrši uticaj na jclo ili vodu. 'Prmana' je zadovoljstvo koje osećate čim hrana uđe u vaš organizam.

Ona sc naziva ‘romantična ljubav’ zbog toga što zaista predstavlja valcer dve odvojcne egzistcncijc — vas i hrane — kojc nastojc da postanu dovoljno bliskc da bi se sjcdinilc. Osećaj opasnosti, ushićujući zanos, uzbudenje pred nepoznatim, i svc ostalc emocije uključujući i požudu koju osećate kada se zaljubitc - svc to, u jednostavnijem obliku, doživljavate t kad vam je teio zaliveno svčžom Rasom iz dobro svarcnog obroka.

Ukoliko vašc jelo mje pravilno svarcno, ili jc dobro svare.no ali je nepravilno asimilovano, vaša Ahamkara će se oscćati upravo onako kao šlo sc oseća ljubavnik čiji Ijubavni sastanak izostanc: prcvareno, iskorišteno, zlostavljeno i frustrirano. Riti naveden (procesom varenja nakon istrajnog žvakanja t gutanja) na očckivanje noći u gradu (valjane asimilacije zdravc Rasc), a zatim sarima čckati gubeći nadu dok vaš buket cvcća vcnc, predstavlja uvredu za samopouzdanjc (slabljcnje Aham- karine moći da sastavi objedinjenu ličnost) i može. da dovcdc do samoocrnjivanja (opadanja imunosti) ukoliko se čcsto ponavija.

Ajurvedski spisi nabrajaju mnoštvo simptoma koji nastaju kada jc Rasa poremcćena. Najvažniji su ‘odsustvo povercnja’ i ‘odsustvo ukusa’. ‘Odsustvo povcrcnja’ nastaje iz rnanjka samopouzdanja. Ispoljava sc kao odsustvo povcrcnja u sebe, u druge, ili i u scbe i u druge, zavisno od toga da li vaša Ahamkara zaključuje da njen neuspeh da bude nahranjena potiče od njene vlastite nesposobnosti ili od zlonamernog mcšanja spolja. Odsustvo poverenja može da prcrastc u sumnjičenje, a sumnjičenje možc da podigne bedeme protiv bilo kojeg aspekta spoljnog ili unutrašnjeg sveta kojeg jc Ahamkara proglasila krivim za izdajstvo.

‘Odsustvo ukusa’ ima dvojako značenje. U fiziološkom smislu ono upućuje na odsustvo želje za jelom, do čega dolazi kada proizvodnja Ame dobije prcdnost u odnosu na proizvodnju Rasc. Organizam tada uviđa da prvo mora da svari Amu, da ukloni preprcku za proces ishranjivanja Datua, pre prrmanja bilo kakvc korisne naknadne hrane.

U psihološkom smislu ‘odsustvo ukusa’ znači nedostatak intcresovanja za život, odsustvo ‘aromatičnostt’ u životntm stvarima t događajima. N’csposobna da se uz- budi u vezi bilo čega, takva osoba sc krcćc naokolo u stalnoj utučcnosti. To jc jedan vid zaljubljcnosti, ‘scvdaha’: lišen objekta svoje ljubavi, zaljubljcni jc u pomctnji i krećc se kao u magli, ncsposoban da izvuče zadovoljstvo iz uobičajenih zani- manja. U ovom slučaju zaljubljcni jc Ahamkara, a objckt Ijubavi jc Rasa. Utučenost, snuždcnost je Kapha, otpadak koji nastaje u fazi pretvaranja hrane u Rasu. Ncuspe- lo pretvaranje proizvodi suvišnu Kaphu, koja podstiče stvaranje Ame i izaziva tu učmalost.

Ukoliko se za Abamkarinog udvaraća (hranu) ispostavi da je kriminalac (Ama), biće koje zapravo želi da joj naškodi, onda ga se mora odstraniti iz kuće i iz Ijubavne veze. Zatim Ahamkara mora da oporavi svoje slomljeno srce, da okrene leđa svom dotadašnjem životu (da se kJoni određenih jela i da se podvrgne konkretnoj terapiji) i da strpljivo čeka na novog uđvarača. Nema te liČnosti koja može da bude men- talno i emotivno zdrava dok joj se fizičko telo ne oslobođi loše probavc.

KRV

Kad vam je organizam sposoban da pribavi dovoljno Rase, dolazi do sastanka između vaše Ahamkare i hrane, i Rasa ima priliku da se pretvori u Krv. Krv donosi 'okrepljenje', tu navalu vitalnosti koja čini da se osećamo tspunjeni treperenjem života, Nešto od osećaja opasnosti iščezava kada Ahamkara upozna onog s kim je ugovorila sastanak i uveri se da je on uzbudljiv i podsticajan. On joj se 'uvukao pod kožu, u krv\ Očarana je njime; počinje da pomišlja da je on možda prikladan supružnik za nju. Nada i predviđanje je bodre.

Kada Rasa nije pravilno probavljena, Krv se ne proizvodi u dovoljnoj količini i nastaje višak Pite, otpatka u toj fazi. Pita je vruće, silovito dejstvo, baŠ kao i Krv, ali Pita ne može da obavi dužnost Krvi da okrepi. Pita jedino može da zagreje organizam, Što dovođi do pojačane Ijutnje (na objekt Ijubavi, zato što odbija da se potČini đominaciji Ahamkare) i ljubomore (iz straha da bi neka druga Ahamkara mogla da se usudi da posegne za lutajućim objektom Ijubavi). 'Ljubavnici vruće krvi' imaju obilnu Rasu zbog zanesenosti ih požude, ah imaju i previše Pite u krvi; njihov bes i žestina su manifestacije te uspaljene energije koja izlazi na videlo nakon što sprži osobu.

MESO

Kada je Krv zdrava i ispravnog sastava, ona hrani Meso, koje ima zadatak da obloži, pokrije kostur i unutrašnje organe da ne bi bili nezaštićem spolja. Otpaci koji se stvaraju u ovoj fazi su otpaci koji nastaju u telesnim otvorima i zacepljuju ih. Osim toga, meso predstavlja preliminarnu branu između 'vas' i vaŠeg organizma s jedne strane, i 'ne-vas' spoljnog sveta s druge. Vaša mišićna vlakna su poput ngala i kamenja za utvrđivanje vašeg tela protiv napada spoija; ona pružaju osećaj sigurnosti.

Da nastavimo naše poređenje sa sastankom, naš par - Ahamkara i njen obrok - odlucio je da učvrsti svoju vezu. On će je sada braniti od svih izazova i ospora- v.inja; ona sad ima zaštitnika, 'telohranitelja', da je zakloni od sveta. Ahamkara ko- |i >j nedostaje dovoljno zdravo Meso oseća se ogoljenom i bez odbrane, otkrivenom v.-a svet, izloženom spoljnim uticajima uprkos romansi i okrepljenju. Bodi-bilderi

koji sc uđaijc od svih drugih ijudskih stremijenja i zanimanja da bi povcćali svoje mišićc često su nesigurnc osobc kojima ti mišići služc da ih izoluju od potrebe da isrinski i dircktno komuniciraju sa bilo kim iz spoljnog sveta.

SALO

Dohro odncgovano Meso hrani Salo, čija funkcija se naziva 'Sneha', što do- slovno znači masnoća, uljanost. Sneha porcd toga znači i Ijubav, mada sc radi o drugačijoj vrsri ljubavi od Prinane. Sneha jc zagarantovana, pouzdana Ijubavna veza, nalik onoj koja postoji između majkc i detcta, ili muža i žene. Isto kao što se partneri puni Ijubavi maze i pripijaju jedno uz drugo radi toplote, tako i Salo 'gnez- di' našc telo i pruža nam toplu, uverljivu Ijubav. Ahamkara i njcna hrana konačno su sc spojili; sada su vcnčani, ma šta da se desi. Salo, a u izvesnoj mcri i Mcso, pružaju nam ono divno zadovoljstvo koje spavač u hladnoj noći dobija od toplog jorgana.

Salo i znoj kao njegov otpadni proizvod pomažu u održavanju unutrašnje tem- pcrature tela. Salo nas izolujc da bi se toplota zadržala unutra. Covek koji nema dovoljno Sala večito je fizički i emotivno hladan, jer mu ncdostaje ta toplotna izo- lacija koju Salo obezbeduje. Ta hladnoća nagoni osobu da traži pojačanu fizičku i psihičku ishranu, nc marćći mnogo kojim sredstvima će to posrići, da bi nahranOa Salo i stekla toplu, zadovoljavajuću ljubav koju ono možc da pruži. Setite se Kasija i njcgovog 'suvog i gladnog pogleda'. Kasije je tragao za zadovoljstvom, a ne za Ijubavlju, kao i svako drugi ko uživa u požudi, okrepljenju i fizičkoj sigurnosti dok uporno i pažljivo izbegava iskreno cmotivno predavanjc. Mogućno jc da anoreksični poglcd koji jc tako popularan u današnjoj modi delimično poričc od nagona za nezavisnošću i neukorenjcnošću koja raskida sve veze, okove i ograničavajućc od- nose i psihosomatski se pokazuje kao skoro patološka averzija prema Masnoći.

Ekstremno preobilje Sala karakterisrično jc za ljude koji su izgubili nadu u ost- varivanje pouzdanc Ijubavne vcze sa drugim ljudskim bićcm i okrcću se utchi koju Mast može da im pruži. Takvim osobama toplog srca naprosto nedostaje taj nčzni i odani životni partncr ili stabilna porodična situacija koja može da služi kao ob- jckt ijubavi i privrženosri. Užitak koji gojazna osoba oseća zato što je dcbcla je za Ahamkaru stvatan i opipljiv, a izgledi za uspcšno, trajno gubljenjc kilažc nisu vcliki svc dok se Ahamkara ne preusmeri i nc postanc voljna da se odrckne 'sigurnos- nog prekrivača' uz koji se pripija. Ta privrž.enost treba da se usmcri prema drugim objektima, eventualno spolja kroz akrivnosri služcnja zajednici, i!i iznutra prema duhovnom napredovanju. Gojaznost nijc samo fiziološki problem, niri je naprosto problcm ishrane. To je problem psihološke ishranc.

KOST

Zdravo SaJo doprinosi zdravoj Kosti, čiji zadatak je ‘potpora, podupiranje'. Kost nam omogućuje da se krećemo u svetu. Bez našth koštanih skeleta svi bismo mlitavo ležali u blatu. Kosti i zglobovi su tesno povezani sa sposobnošću uma da se izrazi, pošto je dar izražavanja jedna funkcija sposobnosti kretanja. Kost je ‘podržavajuća’ isto koliko i ‘noseća’; ona nam dopušta da projektujemo svoju indi- vidualnost napolje u svet, baš kao što i njeni otpađ - malje po telu, brada i nokti - rastu i izlaze iz unutrašnjosti u spoljašnjost. Kada potpora neđostaje, uživanje, okrepljenje, bezbednost i predavanje pružaju samo ograničeno zadovoljstvo.

Prethodna četiri Datua tiču se isključivo našeg unutrasnjeg zdravlja, aii su spoljašnji u odnosu na naše najbitnije unutrašnje organe. Kost označava pomer- anje naglaska. Sada hrana odlazi dublje u unutrašnjost organizma, u njegovu sredinu, da pomogne u održavanju spoljnjeg zdravlja. Do sada je sve bilo usme- reno na očuvanje sposobnosti Ahamkare da zadrži svoj unutrašnji integritet; sada mora da se ustalt njena sposobnost da očuva svoj spoljašnji integritet, sposobnost da pokaže svetu svoj dosledan, skladan, objedinjen izgled. Slaba Kost smanjuje podršku Ahamkare njenoj spoljnoj ptojekciji. Pomislite na epitet ‘beskičmenjak’ i dobićece mentalnu sliku posledice koju nezdrava Kost ima po jedinku. Zdrava Kost omogućava Ahamkari da konkretizuje svoju ličnost, svoju osobenost, i da uspostavi čvrste lične parametre i vrednosti,

MOŽDINA

Kost proizvodi Moždinu. Moždina je sve ono što se nalazi unutar kosti, uključujući masnu žutu koštanu moždinu, crvenu koštanu moždinu koja stvara I; rv, te mozak i kičmenu moždinu, koji su potpuno okruženi i prekriveni Kos- lima. Obratite pažnju na to da je Krv, iako fizički nastaje iz Moždine, u Ajurvedi poistovećena sa jetrom, za koju savremena međicina zna da je upravijač proizvod- nje krvi, iako se ova ne nalazi u njoj. Ajurvedu interesuju osnovni uzrod.

Funkdja Moždine je ‘punjenje’. Kost je fizioloŠkt sklona gomilanju Vate isto kotiko i debelo crevo, pošto su oboje šuplji; to je jedan razlog za njihovu uzajamnu privlačnost. ‘Punjenje’Moždine sprečava nagomilavanje Vate. Na psihičkom nivou, ztlrava Moždina sprečava praznttnu (i taštinu) uma. Hrana je već obezbedila Aham- kari čvrstu podlogu koja će je podupreti dok izlazi napolje; svaki pravi supružnik bi io učinia Sada hrana uranja u veće dubine organizma i probija se unutar Koštanih I icđema koje je Ahamkara za nju i stvorila. U vidu Moždine ona deluje kao energija tnedij za memorisanje, nešto poput memorijske banke kompjuteta: fond pasivne, upotrebljive snage.

Sama sposobnost da projekmjete svoju ličnost u svet nije dovotjna. Možete da osećate zadovoljno, osnaženo, bezbedno, voljeno i samouvereno, ali ukoliko u vašoj ličnosti ne postoji neka istinska vrednost, neko bogatstvo koje može da bude

ispoljeno, onda ste prazni i šuplji, 'giava vam je napunjena slamom', rcći su vam 'pune buke i žestine, a!i ne 7,načc mšta'. Ta bolcst je danas jako rasprostranjcna, i odražava opšte jadno stanje ishranjenosti sveta. Ta bolest može da sc dijagnoslikujc iz očiju, koje su jedinstveni i najznačajniji projektor ličnosti u okruženje.

Zdra\ra Moždina pruža očima bistar, snažan sjaj koji zrači spokojnu svcdost, poput plamena lampe na mirnom mestu; tupc, bčžrvotne oči su pokazatelj slabe Moždine. Kod nckih fatalnih bolesti, kao što je galopirajuća fubcrkuioza, oči pred smrt postaju grozničavo blistave. Naravno, to ne ukazuje na zdravlje; to pokazuje da je organizam pnkupio svoje poslednje nestajuće rezen-e snage i da ih koristi da projektuje svoju ličnost napoljc onoliko dugo koliko mu je vrcmena preostalo. Tclo sagoreva sopstvena tkiva da pribavi svetlost da bi projektovalo svoju Ahamkaru kroz svoje prozorc u svet - kroz oči.

Pošto je Kost jcdno od glavnih boravišta Vate, a Moždina potiče od Kosti, Moždina je podložna neprikladnoj ishrani, čak i ukoliko je ostatak tela zdrav, usled isušujućih, ogrubljujućih i dcstabilizujućih dcjstava \'ate. Slaba Moždina neće di- rektno nepovoljno uticati na ishranu Kosti, rnedutim može to da čini posredno. Ncki pojcdinci sa šupljom Moždinom mogu da projektuju svoje ličnosti u svet i da s velikom lakoćom vršc uticaj na drugc. Oni su energični i ubcdljivi, ali u njihovoj projekciji nema nikakvc srži, nema sadržine. Sve je to samo prazna priča, samo 'vruć vazduh', jer proističe iz Vatc. Taj poremcćaj Vatc na kraju utiče i na Kost, koja je veoma podložna remcćcnju Vate. Kada naduvani balon nadmene, preuveličanc ltčnosti najzad pukne, sav vazduh išišti napolje a jedinka ostajc skljokana na tlu.

ŠUKRAI OĐAS

Praviino ishranjcna Moždina hrani Sukru, a ova reč objedinjuje sva lučenja uključena u oplodnju. Ilrana je sada preobražena u tvar koja može da se sjedini sa Ahamkarom. Funkcije Sukre su proizvođenje i kreativnost. Sukra može da se upotrcbi za stvaranjc potomstva ili za proizvođenje umctničkih ili intelektualnih dela. Njen zadatak je da služi kao matrica putem kojc nove tvorevine mogu da se ispolje u našoj ravni postojanja. Ona je giina koju kreativnost uobličava u forme.

Slaba Šukra podrazumcva slabu kreativnost. Jcdinke sa slabom Sukrom mogu svc da imaju; mogu da budu zadovoljene, osnažene, bczbcdne i voljene, mogu da irudu u stanju da se uverljivo i skiadno projektuju u svoje okruženje, i mogu da imaju mnogo toga da ponude, ali bcz snažne Sukre onc neće biti sposobnc da izvrše bilo kakvu stvaralačku prcradu mti da ispoije ikakvo trajno dclovanje na tok dogadaja. Dcte je trajno dclovanje, postojana poslcdica; to je takođc i novo preduzcćc ili udruženjc, muzička kompozicija, ili poboljšani zakon. Sukra upravlja sposobnošću jedinke da ostavi ncki trag u istoriji svcta.

Kada sc Ahamkara uzrujano 1 neuzdržano spoji sa Sukrom, tako pokrenuta energija postaje nekontrolisana. Ona tada ističe iz jcdnog u drugo telo putem sek-

sualnog ćina, ili se pretace u neki projekat ili poduhvat. Kada se Ahamkaia spoji sa Šukrom na miran i priseban anačin, novonastala sadrzina ostaje unutar tela i učvršćuje ve7.u između fiziČkog, mentalnog i duhovnog postojanja. Ta sadrf.ina naziva se Ođas.

Svaki oblik fizičke ili psihičke loše probave oštećuje i kvari Ođas i podstiče nastanak Ame. Sa lošom probavom najlakše je izaći na kraj kad je ograničena na probavni trakt. Ali kada prodre u Datue i poremeti mogućnost da Ahamkara bude nahranjena, bavljenje njome postaje znatno slozenije. Ukoliko Ama zapreči ishranu Datua u vašem probavnom traktu, život vam prvo gubi privlačnost i žar, pošto Rasa biva nedovoljno tshranjena i zagađena Kaphom. Potom vam Krv zagađena Pitom podriva vitabost, nedovoljno ishranjeno Meso lišava vas sigurnosti *t* zaštite, i svaki sledeći Datu biva oslabljen sve dok Ođas, temeij vaše imunosti, usled izglad- nelosti ne prestane da funkcioniše. Um zagađuje telo prisiljavajućt ga na nezdrave aktivnosti, a telo zagađuje um tako što proizvodi Amu i liŠava otgamzam Ođasa. Um i telo su podudarno i neraziučno spojeni.

Gojaznost

Budući da tako mnogo ljudi u svetu ima više Sala no što im je potrebno, go- jaznost je podesan primer uzajamnog delovanja uma i tela i njegovih posledica po Datue i Ahamkaru. Gojaznost, kao i giht i dijabetes, klasifikuje se u Ajurvedi kao jedna od 'bolesti obilja, tj. nagomilavanja'. Izobilje nije ograničeno samo na bogate; svako od nas ko ima vremena ili novca za rasipanje je izobilan. Izobilje, ili bolje rečeno izobilno stanje uma koji veruje da ima vremena i novca na bacanje, pred- stavlja stvarnu bolest; gojaznost, giht i đijabetes su samo njeni simptomi.

Većina stanovnika bogatih zemalja Zapada oseća se 'izobilno, tj. imućno', te ne iznenađuje što je većini zapadnjaka potreban izvestan gubitak težine. Iz tog razloga naša popularna kultura obožava mrŠavost, i zato su slučajevi anoreksije to- liko učestali. Druge kulture, poput indijske, poseduju potpuno drugacije shvatanje lcpote od nas. Niko u Indiji, ma koliko da je bogat, ne smatra da je mršavo lepo. Svi liinaci i junakmje sa indijskog bioskopskog platna su punački. SluČajevi anoreksije u Inđiji i drugim 2emljama u razvoju su zanemarijivi pošto narod tamo užri[r]a u /adovoljenju Ahamkare koje Salo osigurava.

Naša kultura uzdiže individualnost nad vezanost za druŠtvo, i tako vezivan- ir koje Datu Sala obezbeđuje nije narocito cenjeno. Međutim, silne reklame nas istovremeno nagovaraju da neprekidno jedemo, pošto je stalno jedenje način na koji pribavljamo svoju izobilnost. Jedan ajurvedski tekst komentariše: ''Dosada, nepromišljena zabava, stalno jedenje i prekomerno spavanje — to će vas utoviti kao .vitiju." Većina nas iskusila je istinitost ove izreke za vreme praznika i godišnjih od- mora kada oslobođeni od napornog posla krkamo kao svinje i zatim gledamo T\[r]

sve dok nas ne obuzmu tolika dosada i lenjost da zaspkno. To je pouzdan način da dobijemo na težini, i ukoiiko se redovno ponavlja možc da dovede do gojaznosti.

Svakodnevno smo bombardovani protivrečnim preporukama: stalno jedite i osećajte se imućno, ali nipošto nemojte da dobijete na kilaži! Pravo je čudo što veći broj nas nije umno poremctio od takvih bcsmislenih i nepodudarnih saveta. Međutim, mnogi među nama koji nisu izgubili zđrav razum usied te nedoslcdnosti postali su neurotični, a neuroza je dovoljna da prouzrokuje gojaznost. Poremećaji u ishrani nastaju iz potiskivanja tiii suprotstavljenili osećanja, a takođe i pod de- jstvom unutrašnjih hemijskih neuravnotežcnosti. Unutrašnji metcž podstiče nas da i dalje pribegavamo izobilju i nagomilavanju, koji izglađuju problem. Uzroci gojaznosti su toliko međusobno isprepleteni da je nemoguće odvojiti prekomernu težinu od emotivnc traume. Svaki pristup gubljenju tcžine mora da uzmc u obzir sve uzroke.

Neki Ijudi su sposobniji od ostalih da udovolje paradoksalnim kulturnim zahtevima našeg društva. Razlike u sposobnosti gubljcnja težine postoje usled onoga što moderni naučnici zovu 'potrebna vrednost masnoće', nivo masnoće koji vaše telo nastoji đa zadrži jcr na tom nivou najboljc funkcioniše. Glavni uticaj na tu 'potrebnu vrednost masnoće' vrši vaša gcnetika koja se ispoljava preko vaše lične konstitucije. V osobe brzo sagorevaju hranu 1 moraju žestoko da se prejcdaju da bi postale gojazne. VP osobe su skoro isto toliko srećnc, a P osobe po pravilu mogu da izgube bilo koju težinu koju privrcmeno steknu. VK osobe teško dobijaju na kiJaži, ali je jednako teško i gube. PK i K osobc uvck izgledaju kao da negde imaju malo viška kilograma kojih tteba da sc otarase, bez obzira koliko malo da jedu.

Drugi opasan uticaj nastupa za vreme ranog detinjstva kada je broj masnih ćeiija koje imate upotpunjen. Kada se te masne ćclije jednom formiraju, one su trajni stanovnici vašeg tela; kada gubite tcžinu smanjuje se količina masti u svakoj od njih, ali one same nikada ne nestaju. Deca koja su bila preterano hranjena lošom hranom neminovno stiču veiiki broj masnih ćelija i do kraja života će sa lakoćom dobijati na težini i teško će je ponovo gubiti. Debela maia deca teže ka tome da postanu debeli ođrasli ljudi.

Stav je takođe važan. Strah naginje ka odbijanju pristupa hranljivim sastojcima u organizam, i upravo zbog toga V osobe često imaju poteškoća da dobiju na kilaži. I pored toga, svako ko se prejeda da bi ublažio strah na kraju će dobiti na kilaži. Ljutnja sagorcva hranljive sastojke, zahvaljujući čemu P osobe mogu da izbegnu gojaznost uprkos silnom osećaju gladi, ali svako ko se prejeda naročito zato da bi stišao ljutnju na kraju se ugoji. K osobe su sklone da zadrže svoju težinu ma šta da se desi, a svako ko se prcjeda da bi zadovoljio potrcbu za Salo-tipom garantovane ljubavi (razlog koji se podmiruje Kaphom) sigurno će se ugojiti. Osobe koje, pošto su ispunjene Gorčinom usled žestoke frustracije, izaberu da sc izbore za Slatkoću života putem hrane, mogu da postanu zavisne od užitaka jela i da postanu gojazne. Lični razlozi za gojaznost se raziikuju, ali svi sadrže rešenost Ahamkare da se tvr-

dogtavo drži svoga voljenog Sala, Datua koji pruža pouzdanu, postojanu tjubav i toplinu.

Nijedna dijeta, ma koliko stroga, ne može to da promenL Kada pokušavate da izgubite težinu, za vas je usamljenost gora od masne hrane. Najstriktnije dijete su zapravo samoponištavajuće zato što pokazuju stav mrŽnje prema samom sebi, gađenja od debljine i od svoje ličnosti čija slabost je dopustila da se masnoća na- gomila. Taj stav dovodi do šelje da se telo iznuri od gladi kako bi se kaznio um. Telo se oseća izgladnelim tokom bilo kakve đrastične dijete, i zbog toga što mu se to ne dopada ono samo za sebe nalazi nacina da sačuva energetski nivo svojih tkiva tako što smanjuje brzinu metabobzm'a, koji tada sporije sagoreva masnoću. Takođe je sklono da prvo sagoreva ona tkiva koja nisu neodložno potrebna. Zbog toga će svako ko drži dijetu, a da pri tom ne vežba, prvo izgubiti suvo tkivo posto ono nije u upotrebi.

Muke glađovanja pojacavaju se pošto telo nastoji da pnsili um da više jede i utoh njegovu glad. To najgore utiče na osobe naviknute na bezvrednu hranu, pošto njihovim telima nedostaju mnogi bitni hranljivi sastojci za kojima silno žude kada su na dijeti. Povrh toga, kad se te osobe vrate svojim uobičajenim prehran- benim navikama na kraju dijete, one tada sagorevaju manje kalorija i skladište više masnoće nego što su to ranije činile, zato Što im je opala brzina metabolizma i zato što su im tela sada obazriva prema izgladnelosti i žele da što više toga zadrže u zalihi za slučaj da se tako nesto ponovi. Intenzivna dijeta stoga povećava 'potrebnu vrednost masnoće' tela, i čini vas debljim!

PsiholoŠke posledice intenzivne dijete su još pogubnije. I izgladneli ljudi i oni koji drže dijetu sanjaju i maštaju o hrani, i pate od teskobe i depresije, a sve to zbog fizičkog stresa usled primoranosti da se živi ispod 'potrebne vrednosti masnoće' koju telo priželjkuje. Telo i um osobe na dijeti su u neprijateljskom uzajamnom odnosu. Kada organizam nasamari svoju dijetu zato što više ne može da se opire neprekidnim zahtevima tela za hranom, prva reakcija uma je da se potpuno raspus- ti, zaključujući: "Ionako sam već prekinuo dijetu, pa zašto onda da se uzdržavam?" Nakon te raspuštenosti javlja se osećaj krivice, jer um uviđa da je njegovo privre- meno povlađivanje jelu pokvarilo njegovu fizičku predstavu o ličnosti. Da bi to popravila osoba se vraća ispaštanju, odnosno izgladnjivanju, ne shvatajući da takvo nedosledno ponašanje neminovno podiže potrebnu vrednost masnoće, i uz to pojačava Vatu.

Cak i odolevanje iskušenjima može da bude pogibeljno za vašu težinu. Svaka osoba na dijeu koja žudi za sočnom poslasticom šalje u mozak poruku da novi i ukusni zalogaji samo što nisu pojedeni. Usleđ toga se stvara pljuvačka i pritiču probavni sokovi, i daju se signali telesnom insuiinu đa ukloni nešto Šećera iz opšte cirkulacije kako bi se napravio prolaz za novi šećer koji će se uskoro izliti u ktv. Telo tada skladišti taj šećer kao salo.

Snižcn krvni šećer povcćava apctit. Kad god žudite za primamljivom poslas- ticom ali se uzdržavate da jc pojedete, vi u trcnutku žudnjc dodajctc malo sala, i kada slcdcći put budctc jcli poješćctc višc ncgo što jc za vas uobičajcno zato što je vaša mentalna žudnja snizila vaš krvni šećer i povcćala kako vaš fizički apetit za ugljcnim hidratima, tako 1 mentalm apctit za Slatkim. Dodata telesna masnoća povcćava proizvodnju insulina, što dovodi do foga da se svaki naredni put taloži sve više masti. Možele realno da dobijete na težini samim posmatranjcm privlačnih poslaslica!

U svoje vremc suvišno salo čini vaš insulin manje osctljivim na nivo šećera u krvi, pošto sc telo protivi da sc odreknc bilo kojc količinc masti i nakon što ova pređe svoju prctposfavljenu potrebnu vrednost. Tada vam šećcr u krvi rastc iznad normale, što znači da dobijate dijabetes. Kada tkiva izgube sposobnost da koriste in- sulin, mišići se osećaju izgladnelo pošto ne mogu da dobiju svoju rcdovnu isporuku šććernog goriva, i slaćc u mozak upornc zahtevc za još hrane, pogoršavajući na taj način silaznu spiralu nedovoljnc ishranc i dodatno oštcćujući Ahamkaru. Preterano hranjenje Datua jcdnako je lošc ako ne i gore od neuhranjcnosti

U vcćini slučajeva dijabetesa koji nastaje na ovaj način nijc neophodan insulin u lcčenju, jcr gubitak težine možc da vrati funkcionisanjc insuhna u normalu i da obczbedi ponovnu dobru ishranu tkiva. Dijabetcs, kao 1 sve druge 'bolesti izobilja', dobro reaguje na uzdržavanje.

Gubljenje težine

Do trajnog gubitka tcžme dolazi samo kada je potrebna vrednost masti u telu snižena. Amfctamini u propisanim tabletama za dijetu i nikotin u duvanu mogu privremeno da snizc tu vrcdnost, ali ti cfckti traju samo dok upotrebljavatc dotičnu drogu. Osuđeni ste da povcćatc tcžinu čim prcstanete da pušite ili da gutate tablete. Osim toga, i amfctammi i mkotm stvaraju naviku; mkotin stvara čak jaču naviku nego heroin.

Te dve droge snižavaju potrcbnu vrednost masti u telu fako što ubrzavaju orga- nizam, navodcći i telo i mozak na brži rad. Brzina biio kojc vrstc povcćava Vatu, usled čcga i tclo i um žude više Slatkog radi uravnotežcnja. I nikotin i amfctamini snabdevaju mozak stanovitom snažnom Slatkoćom, ali ne snabdevaju i telo, i kada se droga uk- loni nakupljcna fizička žudnja tkiva za hranom prisiljava osobu da ncumercno jcde, što dovodi do osećanja krivice zbog nedisciplinovanosti, do narednih neprirodnih pokušaja da se izgubi tcžina i do opštcg povcćanja Vate, što produbljujc neurozu.

Ajurveda se oslanja na ubrzavanjc organizma na zdrave, prirodne načine, kao što su fizičko kretanjc i vežbanjc, odrcđcnc dopune, i upotreba lakih namirnica kojc ne proizvode Kaphu, i kojc obuzdavaju Vatu dok rasterećuju organizam od suvišne

Kaphe. To je sporiji proces, ali u gubljenju tezine kao i u svim drugim aspektima medieine, 'sve što je brzo to je i kuso'.

Ukoliko ste preteški i padte od svih ili od većine narednih simptoma, onda vam je neodložno potrebno gubljenje kilaže uz iskusno profesionalno vođst\ro:

Viseći stomak, grudi i zadnjica, Dahtanje i brektanje već pri blagom naprezanju. Obilno znojenje čak i kada nije vrućina. Prevelika žeđ, naročito noću. Zestoka žudnja za hranom. Dugotrajno ah nezadovoljavajuće spavanje. Neprijatan za- dah tela, Upale na mestima gde se pregibi kože taru jedan o drugi. UopŠten tele- sni bol. Gubitak seksualnog nagona. Odsustvo žara i entuzijazma za življenje, Ukoliko ne padte od većine ovih simptoma ne treba da preduzimate stroge dijete ni druge junacke poduhvatc radi gubljenja težine. Međutim, možete imati konsu od savetovanja i uputstva, naročito ukoliko ispoljavate izraženu sklonost ka jelu. Malo je ljudi sa dovoljno snažnom voljom da samostalno uspeju, dok je večini potreban neki spoljni izvor podrške dok pokušavaju da se okanu zavisnosti. To može da bude bračni drug, blizak prijatelj, ili grupa osoba koje imaju isti problem; bitno je da je to izvor podrske u koji možete da uložite svoje puno poverenje, dopuštajući đa vam postupci budu usmeravani dok prihvatate savet o tome šta sledeće da uradite. Trebalo bi da ste voljni da prihvatite svaku pomoć koja vam se ponudi.

Ne treba da budete ni u kakvoj žurbi ukoliko želite da vaš gubitak težine bude trajan. Vašem telu je potrebno vreme da se prilagodi i da snizi svoju potrebnu vrednost masti, a sve dok ta vrednost ne opađne neće opasti ni vaša težina. Neke stvari, kao što je razvitak đece u matenci, jednostavno ne možete na silu ubrzati. SliČno tome, vi sada nastojite da srvorite potpuno novog/novu sebe, Nova kontura tela i nov pogled na život iziskuju duboke promene u ličnosti, a postepeno napredovanje dozvoljava umu da se prilagođi toj novoj ličnosti. Osim toga, brz gubitak težine podvrgava telo pritisku, jer se toksini koji su poput DDT-a bili zarobljeni u salu tada oslobađaju brže no što telesni sistemi za odstranjivanje otpadaka mogu da ih savladaju. Brz gubitak težine takođe predstavlja sttes i za Ahamkaru, koja postaje zaplašena kada se sigumost Sala ukloni pre no što mogu da se razviju đrugi izvori pouzdane, zagarantovane ljubavi.

Preobilje uma je istinski uzrok gojaznosti. \raš preobražaj započinje kada se okanete dosade koja vas navodi dajedete zato štomislite da nemate ništa pametnije da radite, Biti toliko zgađen samim sobom da jedete usled žalosti zbog tobožnje nesposobnosti za promenu takođe je jedan oblik preobilja. VaŠ cilj treba da bude da se promenite, da se preobrazite, a ne da izgubite kilažu. Smanjenje težine je deo preobražaja ličnosti do kojeg automatski dolazi.

Proleće je najbolje doba da počnete svoju telesnu obnovu, jer se u proleće sve obnavlja, a i zato što prolećna toplina i letnja vrućina potpomažu topljenje sala i pomeraju potrebnu vrednost masti u telu. Dođuše, svako vreme je dobro vreme da

se počne, pa makar to bio t ponovni početak. Nikada ne treba da odustanete. Čak ! i ako sto puta podbacite, počnite 101. put. Svaki pokušaj će vam koristiti, ukoliko i ste iskreni, i uspeh vam je rta kraju zagarantovan. |

Nema trajnog gubitka težine bez redovnog fizičkog kretanja i vežbanja. Ljudi 1 koji vežbaju četiri do pet puta nedeljno gube težinu triput brže od onih koji vežbaju I samo tri puta nedeljno. Vežbanje jedanput ili dvaput nedeljno nije dovoljno da se | promeni potrebna vrednost masti u telu. Umereno ali istrajno vežbanje bolje je ; od intenzivnog naprezanja, Čak je i žustra polusatna šetnja dovoljna, ukoliko je : zaista žustra. Energična masaža deluje kao pasivno vežbanje koje pokreće mišiće i j oslobađa endorfine. Koji god način da odaberete, morate navesti telo da se kreće. j Vaše disanje je posebno značajno. Pranu, životnu snagu, dobijate i iz vazduha i j iz hrane. Vaš će organizam osećati manju glad ukoliko vam je disanje ispravno, jer tada može manje đa se oslanja na jelo kao izvor Prane. Kad god osetite da ste gladni ; trebalo bi prvo da sednete i deset puta duboko udahnete. Ukoliko ste i nakon toga i gladni možete da jedete, ali u većini slučajeva primetićete da je vaša glad nestala. i Prekomerno spavatije je značajan uzrok gojaznosti. Da biste smanjili spavanje, i idite u krevet svake večeri u isto vreme i budite se svakog jutra u isto vreme. Ako ; jednog dana odete na spavanje ranije nego inaČe, onda sledećeg jutra morate ranije da se probuđite. Probajte da ustanete pola sata pre svitanja, ili barem do 6 sati ujutro. Poslemesecdanaregulisanjasvogobrasca spavanja, smanjiteukupnovremespavanja ’ za pola sata, Za vednu ljudi je lakše đa svake večeri odu u krevet pola sata kasnije ; nego da svakog jutra ustanu pola sata ranije. Smanjujte trajanje vašeg spavanja svakog meseca za pola sata, dok ne stignete do svog minimuma. Sest sati je blagotvorno; niko ne bi trebalo da spava duže od osam sati, osim kada je bolestan.

Ukoliko zaključite da naprosto ne možete da smanjite svoje spavanje na ovaj način, probudite se usred noći i ustanite iz postelje. Prošetajte, sedite i čttajte, radite bilo šta osim da jedete. Ostanite budni najmanje pola sata, pa se vratite na spavanje. To razbijanje čvrstoće vašeg spavanja pomaže da smanjite sklonost prema spavan- . ju, a da pritom ne naškodite svome odmoru. Nikada nemojte spavati tokom dana. ;

Molim vas da sledite preporuke koje su date u poglavlju o hrani, i da postite jed- : nom nedeljno u sldadu sa svojom prakruti. Takođe, povećajte svoju svesnost dok jedete. Mnogo nepotrebnog jela unosi se nesvesno. Neki Ijudi vode zapisnik u koji : pre ili posle obroka unose sve pojedene namirnice. Neki zabeleže svoj jelovnik na ; tiaku, a neki btoje do tri pre no što uzmu novi zalogaj. Koji god sistem da usvojite, j koliko god vam blesavo izgledao, budite sigurni da on od vas traži da budete svesni . svake sadržine pri svakom obedu. j

Obratite pažnju na to da temeljtto žvaćete. Zvakanjem se oslobađa ukus iz ; hrane. Debeli Ijudi su po pravilu naklonjeni ukusu, i zato temeljito žvakanje donosi ; viŠe uživanja iz manje hrane. Zvakanje samo po sebi pomaie da se podmiri žudnja | za jelom, pa je jedan način da izbegneie da jedete kada imate jaku potrebu za ’ ■

stimulacijom vilice taj da švaćete pčelinji vosak ili čak žvakaću gumu bez šećera. jedite svaku oamirnicu posebno, da bi dobili veće čulno zadovoljstvo. Jela iz jednog lonca uzimajte samo ukoliko su vam potrebna da regulišete Vatn. Uzdržite se od sanjarenja i maŠtanja o jelu. Imajte na umu da žudnja za slasnim zalogajima zaista povećava vaše salo. ProŠetajte, žvaćite vosak, ili popijte neki biljni čaj kad vam imaginacija postane isuviše aktivna.

Redovno nagrađujte sebc za dobro vladanje. Dozvolite sebi popustljivost u dtu- gim čulnim oblastima kad postignete uspeh u disciplinovanju svog unosa hrane u organizam. Osigurajte da vaše uzimanje Slatkog putem ostalih čula bude dovoljno da nadoknadi ono Slatko koje vam je po navici dolazilo preko jezika. Nikada ne kašnjavajte sebe za padanje u ramju grešku. Kazna zbog neuspeha smanjuje nadu i veru u konacni uspeh, pojačavajući osećaj krivice i oslabljujući nom predstavu o sebi koju pokušavate da izgradite. Kad god i šta god da jedete, uživajte u tome!

Ukoliko ne možete da se pridržavate nijednog drugog ogranicenja, barem nemojte jesti suviše brzo ni suviše često.

Svaka hrana koja povećava Kaphu vodi ka povećanju težine. Isto tako, svaka hrana koja pomaže u suzbijanju Kaphe sprecava dobitak na težini Posebno bi trebalo da se klonite sledećih namirnica:

Govedme i svinjetine; putera, sira, sladoleda, pavlake i milerama; pŠenice i pšeničnih proizvoda; belog šećera i svih proizvoda koji ga sadrže; alkoholnih pića; pržene hrane bilo koje vrste; bezvredne i brze hrane; svih preterano Kise- lih ili Slanih jela kao što je turšija,

Ukoliko se celokupna vaša dijeta radi gubljenja težine zasniva na eliminisanju Kaphe, to može da bude potpuno neprikladno ako ste V osoba kojoj je potrebna hrana koja potpomaže Kaphu da bi održala uravnoteženost- Za vas bi bilo najbolje da u početku ustalite svoju dijetu uklanjajući sve gorenavedene nepoželjne namir- nice. Dok vam Doše ne budu uravnotežene vaši Datui, uključujući i Salo, ne mogu postati zdravi,

Menjajte svoju ishranu postepeno. Nemojte uopste da solite hranu; ukoliko želite Slani ukus, koristite 'blagu' so, tucane alge, ili tečne mešavine aminokiselina. Ograničite upotrebu zasladivača, ali dozvolite sebi redovnu upotrebu meda, izuzev za kuvanje i pecenje. Med ima blago dejstvo smanjivanja sala. Kad god pojeđete innogo Slatkog uzmite mekinje ih ljusku klica psihjuma; vlakna pomažu telu da nravnoteži svoju reakciju na Slatko. Mada je i voće Slatko, njegova vlakna najčešće ne dozvoljavaju da njegovi šećeri budu prebrzo apsorbovani. Vlakua u integralnim /itaricama takođe vas čuvaju od previsokih nivoa šećera u krvi.

Pored toga, ugljeni hidrati poput žitarica povećavaju i moždani serotonin, hemikaliju koja čim da se osećate opušteno i 'podnapito'. Prema tome, lako visokoproicinska dijeta može đa vam donese brži gubitak kilaže, to ćete ostvariti na prijat-

niji i opuštcniji način ukoliko jedete razurnnu količinu ugljcnih hidrata. Sem toga, masnoči je potreban ugljeni hidrat za sagorcvanje, tako da lišavajuči sc svih ugljenih hidrata dok živite na proteinima i povrću samo čuiitc gubljenjc težine napornijim i manje pouzdanim.

Ukoliko smatrate da jc to bezbedno i razborito, smanjujte količinu hranc koju pojedcte u svakom obroku. Dok smanjujete količinu hranc stomak ćc vam sc malo po maio smanjivati i ustanovićetc da jc vaš kapacitet za jcio umanjcn. Ncumereno jedcnje čcšćc predstavija problem gojaznih V i P osoba nego gojaznih K osoba, čtja su tcla skiona da zadržavaju suvišnc kilogramc čak i ukoliko se nc prejedaju.

Odstranite sva hladna jela i pića. N'e trcba da jcdete ništa što dolazi pravo iz frižidera. Salo predstavlja izolaciju tela i prirodno sc uvcćava u hladnijim podncbljima. Neprektdno iziaganje hiadnoj hrani t piću, pa čak i klimatizaciji, ubeđujc tdo da mu trcha dodama izolacija, uslcd čcga sc podižc potrcbna vrednost masti. \'cžbanje, koje pomaže da se telo zagrejc, smanjujc njegcmi potrcbu za izolacijom.

Dok smanjujete so u svojoj ishrani, smanjujte i ukupno uzimanje vode. Trcba da pijete kad ste žcdni, ali vam nijc ncophodno 6 do 8 čaša vodc na dan kao što ncki 'stručnjaci' prcporučuju. Topla voda ili vrući biljni čajevi potpomažu topljenje sala. Još bolja jc topla voda sa mcdorn i limunom i malo crnog bibera u prahu.

Kada vam dosade sva ova ograničenja, izadite i častitc sebc bcz griže savesti, po mogućstvu zdravom hranom, i onda zaboravitc na to. Žudnja za bivšim omiljcnim poslasticama prcdstavlja samo paničnu rcakctju vašcg tcla i uma. Ukoliko svojom voljenom hranom ponovo uverite sebe da nc tcžite ka umiranju od gladi, žudnja za raskalašnim obrocitna bićc sve rcda.

Mudro jc uzimati dopunc vitamina i minerala tokom ovog prclaznog pcrioda kako bi osigurali da vašcm tclu nc nedostaju ikakvi hranljivi sastojci. Tc dopunc ne mogu da smanjc vašu potrcbnu vrednost masti, ali ajurvcdski biljni preparati mogu. Ti prcparati pokrcću salo iz naslaga i odstranjuju ga. To msu potiskivači apctita; radi se o supstancatna kojc podstiču trajnu mctaboličku promenu kako bi dijctalna disciplina i vežbanje mogli brzo da uldonc suvišno salo, i to tako da se ono više nc vrati.

Svaka Gorka, Ljuta ili Opora hrana, lekovita biljka i mineral ćc u izvesnoj meri doprineti gubitku težine, mada su neke od tih stvari aktivnijc od drugih. Ncke od aktivnih biijaka su žutikovina, crni bibcr, lincura, zlatni pcčat, gotu koia, iišće ma- line, šafran i kurkuma. U ajurvedskc smese kojc sc u Indiji propisuju za smanjcnje težinc ubrajaju sc:

Prašak zvani *'Priphala,* mcšavina tri vrste voća, posebno kada se pomcša sa Trikatuom, mcšavinom jednakih količina đumbira u prahu, crnog bibcra i Pipalija, tj. duguljastog bibcra.

Prečišćavač jctrc *Arotja Vardini.*

Candra Praba, mešavina koja sadrži i vrstu mrnmlne smole zvanu *Stkdit.*

Gugidu, guma vrio srodna izmirni. Gugulu je u Indiji bio uspešno korišćen za lečenje takvih bolesti kao što su hepahtis i nekroza miokarda. Pomaže smanjen- ju holesterola u krvi, emenagog je i analgetik, a izgleda i da smanjuje plodnost. Gugulu formula koja se najviše koristi za smanjenje sala je *Triphala Gugulu.* Sastojci Triphala Gugulua su Triphala, Trikatu i Gugulu. Ova smesa se zatim porneša sa jakim Triphala čajem i obrađuje pomoću tučka i avana sve dok ne postane suva, pa se oblikuje u male pilule. Triphala čisti telo od stare Ame zarobljene u Salu; Trikatu pomaže da se snizi potrebna vrednost masti u telu; a Gugulu bukvalno struže Salo sa ostalih tkiva. Triphala Gugulu treba da se uzima sa toplom vodom ili čajem od suvog đumbira.

Mnogi Amerikanci su mišljenja da ukoliko jedna pilula pomaže, onda će deset pilula pomoći desetostruko. To je potpuno netačno. Stalno uzimanje doza Gugulua koje su veće od redovnih tokom više meseci može da izazove nagomilavanje Doša u plućima i jetri. Prekomerna upotreba Gugulua može da pogorša suvoću usta ili tela, impotenciju, slab vid, isptjenost, vrtoglavost, i mlitavost udova. Na svu sreću, začin šafran može da ublaži simptome prouzrokovane prekomernim korišćenjem Gugulua. Isto upozorenje važi i za upotrebu izmirne. Do tih nuspojava dolazi samo kada organizam postane naviknut na prisustvo Gugulua, a ne zbog bilo kakve toksičnosti samog Gugulua.

Svi ajurvedski preparati imaju bolje dejstvo ukoliko prethodno oČisute orga- mzam. Pored tradicionalnih ajurvedskih čišćenja, korisno je upotrebiti i ricinusovo ttlje pre poćetka upotrebe Gugulua. Ukoliko ste najmanje 20 kilograma teži od svoje idealne težine, možete u periodu od šest sedmica uzimati po jednu kašiku ricinusovog ulja svakog jutra posle ustajanja i spirati je šoljom jakog čaja od suvog đumbira. To neće izazvati laksattvno dejstvo, ali će zapoČeti sa struganjem Sala. Isto tako možete da koristite i neku smesu za uravnoteženje žlezda kao Što je Tikta u periodu od najmanje mesec dana pre korišćenja Triphala Gugulua da bi pojačali njegovo dejstvo.

Za vas je idealna ona težina koja odgovara vašoj konstituciji. K tipovi ne treba da teže anoreksičnom izgledu modela iz časopisa. Bez obzira što Ajurveda tvrdi da je bolje biti preterano mrsav nego preterano debeo, imajte na uniu da nedovoljno Salo oslabljuje Ahamkaru i škodi vašoj imunosti. Salo je neophodan Dam i u umes- iioj količini je korisno za vas. Nepodnošenje Sala je nepodnošenje samog sebe, što biva preneto i na Ahamkaru i dodatno je oslabljuje. Zabotavite na Salo; gledajte da se razveselite, da budete dobro raspoloženi.

w gg

Peto poglavlje

Ustaljeni red

Recepti čuie kuvanje lakšim. Zdrave navike su deo uputstva kako da se okrepite, oraspoložite i uživate u životu. Kad su vam Datui u stanju stalnog menjanja Aham- kara teže može da se čvtsto poistoveti sa telom, pa su veći izgleđi za nastanak boiesti. Ajurveda veruje da određena disciplina za telo i um aktivno pojačava imu- uost obezbeđujući temelj na kojem Ahamkara može da tzgrađi vašu novu ličnost.

Rišiji koji su obznanili Ajurvedu još u davna vremena su utvrdili koje navike su poželjne, a kojih se treba kloniti, i osmislili su svakodnevne i sezonske ustaljene prakse za Ijude različitih prakruti kojih se treba pridržavati radi očuvanja zdravlja. Naročito je V osobama potreban ustaljeni red pošto su po naravi izrazito neredo- vite i neuredne. Za V tipove je veoma teško da makar i na kratko ostanu privrženi liiio kakvoj rutini, K tipovi vole rutinu, samo što su im rutine često nezdrave. Za njih je podjednako teško da odstrane loše navike kao i za V osobe da steknu dobre. I' osobe mogu maltene proizvoljno da stvaraju navike i da ih prekidaju, ali mogu da nnaju teškoća u uviđanju koje od njih su korisne, a koje štetne.

Mnogi ljudi su ubeđeni da nemaju vremena koje bi odvojili za stvaranje i npražnjavanje dobrih navika. Moj učitelj Vimalananda imao je običaj da kaže: "Za- padnjaci svoje bogove nose na ručnom zglobu," Time je hteo da kaže da mi đozvol- |.ivamo površnoj, aritmičnoj verziji vremena da upravlja našim životima. Svakom urganizmu je potreban ritam za ispravno funkdomsanje, ali većina nas zanemaruje prirodne unutrašnje i spoljašnje ritmove koji u tajnosti utiču na nas i trudimo se da nmesto njth zavedemo svoje osobno neprirodno vreme. Naše posvećivanje svo- icglavim rasporedima lišava nas tih ritmova i smanjuje nasu sposobnost da se prila- gođimo prttiscima 1 naporima. Srećom, ri ritmovi mogu ponovo da se uspostave nvođenjem novog ustaljenog reda u naše živote. Ljudski organizam voli rutinu, i jača kada se ravnomemo hrani, vežba i odmara.

Potreba za disciplinom naročito je velika u pogledu povlađivanja sebi u hrani, pavanju i seksu. Ma kakva da vam je konsritucija, jeio, spavanje i seks su Tri Stuba vašeg zri'ota, tri aktivnosti koje kada su zdrave podupiru kuću koja je vaše telo, Kada oni popuste usled pogrešne upotrebe, vaša kuća propada. Budući da vam zdravlje zavisi od podrške koju dobija od ta Tti Stuba, zdrave navtke u ishrani,
neophodne su ako želite da vam život bude uspešan.

Tri Stuba predstavljaju probavu, odmor i stvaralaštvo. Hrana je ono Što telo vari i što ishranjuje vaŠ organizam. Pretovarenje stomaka jelom i pićem najviše razdražuje Pitu, i vodi ka nepravilnoj fizičkoj i psihičkoj probavi. Spavanje je ono
da se odmori od svog neprekidnog prenošenja napolje i omogućuje

vašem ličnom ldentitctu da učvrsti svoju kontrolu nad cclim vašim organizmom. Prcvclika popustljivost u spavanju najvišc pojačava Kaphu, i oslabljujc dinamičnost tcla i uma. Seks jc ono što oploduje, i omogućujc vam da sc privrcmeno spojite sa drugim bićcm. Prcvclika popustljivost u seksu najgorc utičc na Vam, i smanjuje vašu krcativnost i sposobnost da komunicirate.

Praviltio pojedcna i svarcna hrana obezbeđujc vam cncrgiju koja vam jc potreb- na za stvaranje, projcktovanjc jcdinstvcnosti vaše ličnosti u okružcnje. Svoju energ- iju možete da projektujcte u matcriju da bi stvorili ncki umetnički izraz, ili zaključni račun, ili možete da je rasipatc projcktujući je u beskorisne aktivnosti kao što je gledanjc telcvizije. Ukoliko stc u toku dana propusttli da ncšto stvoritc svojom en- crgijom ili da je straćitc, uvečc ćctc biti dovedeni u iskušenje da izbacite tu cnergiju u drugo ljudsko bićc preko scksualnog čina: da stvorite još jedno ljudsko biće, da izazovete užitak u svom partneru, ili da jc naprosto proćerdate. Nakon prenošcnja te encrgijc odmaratc se od svoje žudnjc da se projcktujcte i izrazite se, i ulazite u stanje mirovanja poznato kao spavanjc, koje vas priprema za sutrašnje uzimanje i trošenje. energijc. Varenjc, stvaranje i odmaranjc su svakodnevne osnovne potrebe svake zdrave jcdinke, bcz obzira kakva joj jc konsdtucija. Treba vam prava mera jela, spavanja i scksa; ni manje ni višc od toga.

Većina nas je isuviše zauzcta da bi sledila sve prcporuke navedene u ovom poglavlju. Svc ono što vam se čini korisnim za vašc vlastitc potrebc i ciljeve treba da ukijučitc u svoju svakodnevnu uobičajenu praksu. Ispravna rutina poboljšava zdravlje, što povećava vašu sposobnost da izvršavate svoje obavcze, uvcćavate imovinu i ispunjavate svoje želje.

Svakodnevna praksa

Jutarnja rutina pomaže vam da se priprcmite za jelo tako što pročistite orga- nizam od njegovih otpadaka, ostataka jučerašnjcg jela koji su bili odbačcni kao nezadovoljavajući. Svi otpaci treba da se uklone pre dodavanja novog goriva, isto kao što pepeo mora da se ukloni iz kamina prc pravljenja novc vatre. Otpaci obuh- vataju mokraću, izmet, znoj; svu nečistoću koja sc nakuplja na čulnim organima; i sve psihičke otpatkc poput oscćanja, opscsija i zabluda. Značajne stvari u ovoj praksi obuhvataju:

USTAJANJE

Najbolje je ustati prc izlaska sunca, tako da telo može da počne da se stnhro- nizuje sa sunčevim ritmom. Osim toga, poslcdnjim delom noći vlađa Vata, čija svojstva lakoćc i nepravilnosti nc podržavaju zdrav i dubok san. Budući da je Vata takođc vezana i za odstranjivanje, pcriod pre svitanja jc najpogodnijc vreme da se potrudtte da izbacite fizičkc i psihičke otpatkc iz tela. Pravilno izbacivanje pritom pomaže i da se ukloni Kapha koja se prirodno nagomilava prcko noći.

Lakoća Vate uz to ide na ruku uspešnoj meditaciji. Spavanje je jedna vrsta smrti, delimično odvajanje uma i duha od tela. Velikodušnost sunca, koje daje život spaljujući svoje vlastito biće da bi nas snabdelo svetlošću i toplotom, podstakla je mnoge kulture da poštuju sunce kao božanstvo. Svako bi trebalo rano da ustane i da se nekoliko trenutaka divi Čudu postojanja koje je spremno da ponovo počne, dopuštajući tom čudu da ulije osećanje dubokog poštovanja prema sveukupnom ztvotu u srž vašeg bića. Rano jutro je pravo vreme da zamolite Prirodu da podrži i proširi vašu usklađenost tokom dana, putem koje ćete ostvariti skladno uzajamno delovanje sa svakim i svačim sa čime se sretnete.

OTPACI

Najbolje je da se creva prazne jednom ili dvaput dnevno. Tri ili viŠe puta već suvišno uvećava Vatu, snagu koja mora da izbaci otpatke, t podstiČe hranu da se kreće kroz stomak i creva prebrzo da bi bila valjano apsorbovana. Ne treba podsti- cati pražnjenje creva odmah posle obroka, mada je razborito mokriti odmah posle svakog obroka, Uvek čvrsto stisnite zube dok izbacujete bilo mokraću ili izmet, da bi sprečih Vatu da ih rasklima.

Svakog jutra pregledajte svoju mokraću i izmet i zaključite da li su zdravi. Svaki poremećaj u vašim otpacima ukazuje na lošu probavu i na prisustvo Ame. Da biste to popravili pre no što dobije priliku da se spusti duboko u vaŠ organizam, nemojte ništa da jedete i pijte samo slab biljni čaj, posebno onaj spravljen od đumbira u prahu, dok vam se otpaci ne poprave i apetit ne pojača. To je opšte pravilo, i kao i sva uopštavanja ima svoje izuzetke, ali u većini slučajeva ne treba da unosite hranu u organizam kad god on pokazuje znake propusta da je valjano svari.

PRANJE

Pranje šaka, stopala, lica, usta, očiju i nosa pročišćuje čulne organe tela. Prvo treba da pregledate svoj jezik. Naslaga na jeziku ukazuje na 'naslagu' otrovne Ame, materije nastale od nesvarene ili nepravilno svarene hrane, u probavnom traktu. Ta nbloga na jeziku može da prethodi promenama u kakvoći vaŠih otpađaka, tako da icdovnim pregledanjem jezika dolazite u priliku da sprečite očevidnu lošu probavu pre no Što uznapreduje.

Trebalo bi da svakoga dana ostružete jezik pomoću posebnog strugača ili kašike, upotrebljavajući srebro, bakar ili nerđajuči čelik. Polako grebite jezik deset puta otpozadi prema napred tako da iz njegovih brazda isbsnete što viŠe nečistoće. Povremeno ispiranje slanom vođom sa dodatkom malo kurkume pomaže održavanju zdravih desni, usta i grla.

Svakodnevno perite zube, ali blago, da bi spreČili oštećenje zubne gleđi ili des- m. Indijske četkice za zube bile su prvobitno pravljene od temeljito sažvakanih grančica, koje su se samo jednom koristile i zatim bacale. Savremeno naučno istraživanje dokazalo je da četkice za zube mogu da udome kolonije patogenih

baktcrija, i da usleđ toga mogu da budu uzrok ponavljajućih infekcija. Pazite da vam četkica bude uvck čista i suva, i često jc menjajtc.

U ruralnoj Indiji jos uvck sc koristc četkice za zubc od grančica kojc ih izvrsno čistc. Mi zapadnjaci moramo u tu svrhu da koristimo konac za čišćenje zuba i prostora među njima. Takvo čišćenjc je važno za zdravlje zuba, kao što jc to i sva- kodnevna upotrcba zubnog praška ili paste, čija osnovna svrha jc da jačaju i čiste đesni. Evo jednog pnmcra rcccpta za zubni prašak:

5 delova stipse ili korena stipse ili praha od kore belog hrasta

3 dela crnog bibera u prahu

2 dela kamene soli (crna so poznata kao Kala Namak ili bela so poznata kao Sindalu tli Saindav je najbolja)

1 dco kurkumc u prahu

V* dela prirodnog kamfora ili ulja od karanfilića

Oči treba očistiti toplom vodom koja je nekohko sckundi bila držana u ustima da bi sadržavala malo pljuvačkc. Pljuvačka jc zdrava za oči. Jcdnom ncdcljno trcba uliti kapi za oči od mcđa, ricinusovog ulja, ružine vodice ili čaja od žutikovine ili Triphale, jcr sc na taj način izbacuje višak Kaphc. Nos treba produvati uz pomoć sveže ili blago zasoijcnc vodc, a dobro je i svakog dana u svaku nozdrvu ubaciti vrhom malog prsta po kap ulja. Dve do tri kapi ulja trebalo bi jednom sedmično (ih svake druge sedmicc) poiako usuti u svako uvo u svrhu čišćenja i podmazivanja (da bi se sprečilo povećanje Vate).

MEDITACIJA

Najboljc jc da čovek prc mcdiftranja obavi kratko kupanjc, no ukoliko nijc pri- lika za to onda barcm trcba dobro da opcrc šake, stopala i licc. Meditiranje je jcdna vrsta jedenja, unošenje supthnih energija koje vari suptilna probavna vatra uma. Meditacija jc prcsudni sastojak svakog dnevnog programa zbog toga što ona utol- java glad uma. Nedostatna ih neprikladna mcditacija ostavlja um gladnim, i navodi ga da sc okrcnc prcma napoljc i da putcm svojih čulnih organa traži zadovoljenje od čulnih objekata, što naročito podrazumcva fizičku hranu.

Korišćcnjc hranc isključivo zato da bi sc zadovoljio um, ne vodeći računa o telu, uvek dovodi do oboljenja. Dobra meditacija hrani organizam tako savršcno i duboko da fclo možc da sc održi sa manjc hrane. Kontrola želje, koja predstavlja mcntalnu glad, je ključ za dugovečnost i besmrtnost.

Bilo šta možc da buđc mcditacija, pod uslovom da jc istinito i iskreno. Sa strikt- nog stanovišta zdravlja organizma, najjednostavnija od svih meditacija uključuje sunce, bcz čijc toplotc i svctlosti nc bismo mogh da opstanemo. Zlatna boja sunca jc najzdravija od svih boja, najhranijivija i najkorisnija za snagu i bodrost. Ajurveda savetuje svakodncvno gutanjc zlatne bojc.

Jogiji često prikupljaju tu zlatnu boju zureći svakoga dana po nekoliko minuta u sunce dok se pojavljuje iznad honzonta, i meditirajući na sunčevu veličanstvenost i izdašnost, Svako to može bezbedno da radi; kada sunčev sjaj stigne do tačke neugodne jačine, zatvorite oči i nastavite još nekoliko trenutaka da zurite kroz za- ivorene očne kapke. Nekoliko minuta ove prakse svakoga dana osnažiće vaše biće i poboljšaće vam vid.

Ukoliko ste obazrivi sa suncem, ili živite u oblačnom podneblju, možete da dođete do zlata pomoću ajurvedskog metoda zurenja u zlatnu činiju punu kravljeg gija (prečiŠćenog putera), koji je takođe zlatne boje. Ili možete đa upražnjavate postupak zvani Trataka, u kojem na odstojanju ispruiene ruke i u visini očiju post- avite lampu koja sadrži gi i stoga sija zlatnom svetlošću, i da uporno netremice zurite u nju sve dok vam suze ne pođu na oči, Ili pak možete da sklopite oči i da zamislite sunce, ili usijanu kuglu od žarkog zlata. Posle bilo kojeg od tih postupaka ireba isprati oči i kanuri u svako oko po kap ili đve čiste ružine vodice da bi se uklonila mogućna suviŠna toplota.

MASAŽA

Dodir je svest kože. Koža i probavni trakt su fizičke pregrade koje vas razd- vajaju od vaše okoline. Oni nadziru ulazak u vaš organizam, dopuštajući pristup liranljivnn sastojcima i odbijajući ga uzročnkima bolesti. Osim toga, telesni otpaci mogu da se izluče i kroz kožu i kroz creva. Kada se izlučivanje kroz ostale kanale ispostavi kao nedostatno, višak se usmerava napolje preko koze. Kožno oholjenje n.ijčešće se razvija kada je koža začepljena otrovnim otpacima. Zdravlje kože je stoga tesno povezano sa zdravljem probavnog trakta, Stanje kože se popravlja kad se poboljsa funkcionisanje varenja, a kada je koža očišćena od svih zagađenja i puna života tada i probavni trakt postaje zdraviji.

Svakom Ćoveku je potrebna redovna masaža uljima. Mada je masiranje samog sebe najčešće dovoljno za većinu Ijudi, ipak bi svako trebalo da povremeno potraži i profesionalnu masažu. Masaža čini kožu mekom i nauljenom i kontroliše Vatu umanjujući hladna, suva, lagana, gruba i ćudljiva svojstva Vate. Njeni ritmički pokreti ublažavaju ukrućenost zglobova i mišića i čine sve telesne kretnje nesputa- nim i ritmičnim. Krvotok se pojačava, a to podsriče brže uklanjanje metaboličkih i Upadaka. Uz to, masaža opušta telo pre energičnijeg vežbanja.

V osobama je masaža još potrebnija nego P i K tipovima 2bog toga što posedu- |n osetljivije čulo dođira, toliko osedjivo đa dodir ponekad može da bude bolan.
I)odir isto tako može da bude i lekovit. V osobama je više od ostalih potrebno ila budu dodirivane, jer im dodir pomaže da se uzemlje u nivo svesti prikladan za .'ndjenje u svetu. Masaža donosi lekoviti dodir, i ublažava oŠtrinu čula dodira.

V osobe su pored toga skionije od ostalih cipova oštećenjima nastalim usled mdijacije, a naučno istraživanje je pokazalo da biljno ulje u ishrani i naneseno na

kožu pomažc u zaštiti jedinki od pogubtiih poslcdica radijacije. Unutrašnja i spoljna upotreba lckovitih ulja je osnovni metod koji Ajurveda koristi za uravnotežcnjc V i osoba i savladavanjc neželjcnih stanja izazvanih \'atom.

Da bi zaštitili svoje fizičko i duševno zdravlje, svi V Ijudi bi trcbalo redovno da posećuju stručnog niasera iii maserku, najmanjc jcdanput mesccno, po mogućnosti svaki put istog dana u nedelji i u isto doba dana. Ustaljcni red učvršćujc i pojačava cfekte masaže.

P osobc bi trebalo da mcnjaju raznc vrstc masaža, i da probaju šiacu, aku- presuru, polaritet (jin - jang) i razne druge tehnike kako bi im umovi imali čime da se zanimaju. P tkiva su po prirodi nežna i nadražljiva, pa s njima trcba pažljivo postupati da bi se izbcglo pogoršanje stanja.

K tipovima trebaju snažne rukc, duboko prodirući prsti 1 tehruka koja se graniči sa grubošću da bi sc podstakla troma cirkulacija i uklonili ćelijski otpaci. Ulje trcba da koriste štedljivo ilt da ga uopšte ne koriste. Osobe sa dvojnim konstitucijama trebalo bt da odabcru masažu zasnovanu na godišnjcm dobu i na svom ličnom stanju.

Najbolje je da se upotrebljava uljc od biljke koja rastc ili bi mogla da rastc u vašem kraju. Uljc treba da odaberete u skladu sa godišnjim dobom (zagrcvajuća ulja poput slačicinog ili susamovog zimi, a rashlađujuća ulja poput kokosovog ili maslinovog leti), sa podnebljem (vlažna ulja kao što su susamovo i ricinusovo u suvim podneblji- ma, a isušujuća ulja kao što je šafranikino u vlažnom podneblju), te sa individualnom konstitucijom. Ulje od sandalovinc verovatno je najboljc od svih lekovitih ulja zbog toga što umanjuje svojstva ostalih ulja sa kojima sc može pomešati, a koja pobuđuju Pitu i Kaphu, kao t zbog toga što unapređuje psihičku ravnotczu x pribranost.

Za V osobe su sva ulja korisna, ali obično su najbolja susamovo, bademovo, slačicino i ricinusovo. Maslinovo i kokosovo uljc i puter od kokosa su najpovoljniji za P osobc, uz dodatak nckog mirišljavog ulja poput lavandinog ili sandalovog. K osobe bi trebalo da izbegavaju ulje i da sc usredsrede na suvu masažu, no radi podmazivanja kože mogu da nanose suncokretovo tli šafranikino ulje, a zimi i slačicino. VP oso- bama treba manjc ulja nego čistim V osobama, ali mogu da koristc vcćinu ulja i trcba da imaju redovnc masažc. PK osobe uglavnom treba da koristc suncokretovo ili ku- kuruzno ulje, a YK osobc mogu po volji da biraju između slačicinog, badcmovog, suncokrctovog i kukuruznog ulja, i trcba često da se masiraju.

Za opštu masažu tcla može da sc pomcša jcdna unca (28 grama) nckog aromatičnog ulja poput sandalovog sa četvrt galona (1,14 litara) ulja koje odgovara trcnutnim okoinostima. V, VP i VK osobe sa lošom cirkulactjom u ckstremitetima mogu da dodaju kašičicu ili dvc ulja od zimzelena ili cukaliptusovog ulja u četvrt galona svog osnovnog ulja. Uljc od borovih iglica pomaže da se suzbije sklonost ka mišićnim grčcvima, a čisto jasminovo ulje (do 1 uncc na *Vi* litre) može da se koristi radi afrodtzijačkog dejstva. Nclckovita biljna ulja, izuzev ricinusovog, nikada nc treba da sc nanose na rcumafične zglobove. Ricinusovo u!je možc da se nanosi na bilo koji deo kožc bilo kada. Malo ulja od belog luka u ricinusovom ulju kao srcdstvo protiv nadražcnosti pomaže izlečenju rcumatičnog dela tela.

Nikada nemojte nanositi na svoje telo minetalno ulje niti ulje parfimisano ili obojeno hemijskim sredstvima, koža jede ulje jednako pouzdano kao da ste ga staviti u usta. Cuvajte prirodno, hladno-ceđeno ulje za masašu tela u frišideru, ali ne ireba da vam traje duže od tri meseca. Ukoliko ga drzite u crvenoj boci i četrdeset dana svakodnevno izlažete suncu, povećava se njegova toplina i stoga ono postaje delotvornije za lečenje Vata i Vata-Kapha manjih zdravstvenih problema i bolova. Cuvanje ulja u plavoj boci i njegovo svakodnevno izlaganje suncu u periodu od četrdeset dana Čini ga hladnijim, što poboljšava njegovo dejstvo na peckavo crve- mlo, opekotine i druga stanja jako usijane Pite.

Kada masirate sami sebe, sledite tok telesne energije kako bi izbegh skretan- je Vate sa njenog pravilnog smera. To mošete postići tako Što ćete se masirati u pravcu u kojem vam rastu maije. Sake i stopaia masirajte u pravcu trupa, i spolja prema unutra. Nanesite malo dodatnog ulja preko vitainih delova tela — srca, pup- ka, genitalija, zglobova, anusa i svih još nepodmazanih čulnih organa — i slobodno ga nanesite preko svth maljavih površina, kao što su glava, pazuha, stidne diačice i grudi. Ishrana kose povezana je sa ishranom kostiju. Ulje na vašoj kosi osim toga]>otpomaže regulisanje Vate u vašem umu, Jednom nedeljno nanesite malo ulja na košu lobanje i sačekajte dvadesetak minuta da ga koža upije pre no što ga ispetete. Uljna masaža glave opušta i mozak i telo i krepi čulne organe.

Kada nemate vremena da izmasirate celo telo, izmasirajte barem tabane. Uljna masaža stopala potpomaže zdravo, čvrsto spavanje. Ukoliko su vam oči slabe i bolešljive, svake večeri namažite nokte na palčevuna nogu. Izbegavajte masažu kad vam je probavni trakt prepun Ame. Nepravilni telesni otpaci i debela naslaga na jcziku ukazuju na Amu čak i kada nema drugih simptoma, ali najakutnije bolesti, naročito gtoznice, povezane su sa obiinom Amom.

VEŽBANJE

Vežbanje može da bude pasivno poput masaže, aktivno poput aerobika, ili i pasivno i aktivno poput joga položaja. Vežbanje povećava snagu, žilavost i izdržljivost icia iotpomost na bolesri, potpomažući aktivnost imunog sistema. Ono pročišćuje sve kanale, podstiče krvotok i odstranjivanje otpadaka, i razlaže masnoću. Redovno vcžbanje čak smanjuje nemir i teskobu i donosi osećaj blagostanja time što podstiče nslobađanje endorfina, što može da predstavlja i objašnjenje zbog čega ono može da izazove naviku.

V osobe postaju naviknute na energično vežbanje zbog toga što ih ono privremeno iscrpljuje, sprečavajući ih da misie na svoj uobičajeni ubrzani naČin, a i zato šio endorfini podižu prag osetljivosti na bol, što je značajna stvar za V osobu kojoj |c prirođena osetljivost na bol. Preenergično vežbanje iscrpljuje telo, a to remeti V'.itu. Osim toga, tupost uma koju eneigično vežbanje izaziva je samo privremena. I'ovratno dejstvo nagoni um đa nakon toga radi još žtvahnije i haoričnije, kao da uastoji da nadoknadi izgubljeno vreme.

V osobc čcsto najviše privlače trčanjc i džoging, pri čcmu veliki pritisak trpe njihovi urođcno slabi zglobovi. U slučaju V osoba veći su izgleđi nego kod drugih tipova konstitucije da se povrcdc zglobova zakomplikuju ili da dovedu do artri- tisa. Neke V osobe privlače sportovi poput rukomcta, koji iziskuje žestoke izlive energije koju V osobe imaju u izobilju; i pored toga, konačni rezultat jc potpuna isccđenost cnergijc. Umerene, ređovne vežbe, kao š ; s u joga, tai či, hodanjc ili plivanje uvek su bolje za V ljude od žestokog naprczanja. Naročito im pogoduju joga i tai či jer su kontemplativni i time doprinose vnentalnoj staloženosti.

V osobe su ionako sklone da budu uzvrpoljene i užurbanc, a energija koju ovejani nestrpljivac sagori u toku dana jcdnaka jc onoj koja sc potroši u višekilometarskom džogingu. Zato jc za V osobe svakako boljc ritmično vežbanjc od slihijskog tre- niranja. Na primcr, rcđovno dizanje lakših tegova daleko je korisnijc za V tipove od kampanjskog iscrpljivanja acrobikom. Odskoci su korisni za V osobe koje su naviknute na džoging i trčanje. Zajedničko vežbanje poput folklornih igara takođe može da zadovolji tc potrcbc.

Budući da V osobe mrze bilo kakve šablone i vole da probaju novc stvari, mogu da započnu sa bilo kojoj vrstom vežbanja koja irn se svtđa. Kada stvore naviku vežbanja trcba da ulažu manje snage i da stave naglasak na postojanost i ravnotežu. Spoljni izvori toplote kao Što su parna kupatila i kadc sa vrućom vodom dodatno stimulišu ctrkulaciju. VP osobama je potrebno manjc toplotc ncgo čistim V oso- bama, ali u glavnim crtama treba da slede linijc vodiljc vczbanja za V osobe.

P osobe vole energičnc vežbe kao što je dizanje tegova zato što onc zadovolja- vaju njihovu agrestvnost i činc ih još silovitijim, razdražljmjim i ustremljenijim. Takmičarski sportovi kao Što je tenis uzbuđuju ih zato što d ljudi imaju urođen takmičarski duh i volc napctost suparništva. Optimalno vežbanje za jcdnu P osobu omogućuje to suparništvo ne dopuštajući mu da pojača prirodno P samoljublje. Za P osobe su najpreporučljiviji timski sportovi poput košarke i odbojke, u kojima je naglašena saradnja dok su individualni junaci u drugom planu, ili sportovi poput pešačenja kroz prirodu u kojima možctc da se takmičite sami sa sobom. Za njih mogu da budu dobri i tai či i joga ukoliko ih iskoriste da ohlade svoju vatrenost i uravnoteže svoju agresiju.

P osobc bi trebalo oprezno da sc izlažu spoljnim izvorima toplote. Da ih je Priroda stvorila za višesatno ležanje na suncu, Ona br tm dala tamniju kožu. Imajući to u vidu, P osobc trcba da koriste losion za zaštitu od sunca, i da potraže senku čim im postane pretoplo. Plivanje je izvrsno za njih zbog toga što ih rashlađuje; ono pomaže da se smanji njihova vatrenost, isto kao i skijanje na vodi ili na snegu. Plivanje je izvanredan, jednostavan oblik vežbanja koji je posebno koristan za V i P osobe, ali je prikladan za svakoga.

K osobama zaista treba energično vežbanje. Mnogim K osobama trcba snažan podstrek da bi razvili naviku vczbanja, ali kada jc jcđnom razvije K osoba će joj po pravilu biti privržena. K osobe obično ne vole da se preterano upliću u neku

aktivnost, te su spremne da ođaberu vežbe kao Što |e vožnja bicikla koja može da se obavlja i sa automatskim regulatorom. Takve ponavljajuće aktivnosti, međutim, učvrsćuju ponavljajuću, ukalupljenu narav K organizma. Stoga su za njih bolji na- porni sportovi, ili složeni Šabloni aerobika, foga i tai ći mogu da im koriste ukoliko se usmere na njihov stimulativni i osnažujući aspekt.

K i PK dpovi su jedini podesm ?,a upuštanje u aktivnosd koje naprežu or- ganizam do krajnjih granica, kao što su hokej na ledu ili seca stabala. Većina VK osoba nema tu unutraŠnju snagu i izdržljivost usled dejstva \ᵀate. Njima je potrebno redovno energićno vežbanje ali ne bez prekida, i ne treba da se drastično pregrejavaju. Premda bi K osobe trebalo u prrftcipu da izbegavaju ponavljajuća vežbanja, kao i u slučaju V osoba tako i K-ovci koje treba motivisati na vežbanje mogu da 2apočnu sa ponavljajućim aktivnostima kao što je trčanje na duge staze ili gimnastičke vežbe, a potom program može postepeno da postaje sve složeniji.

Vežbanje ne može da vam koristi ukoliko sebe forsirate do tačke iznureno- sd. Ajurveđsko pravilo kaže da nikada ne treba da upotrebite više od polovine svojih mogućnosti. Ukoliko znate da ćete biti izmoždeni nakon, recimo, jednog sata vožnje bicikla, onda nikada ne treba da vozite bicikl duže od pola sata bez prekida. U ekstremnim klimatskim uslovima, u kojima brže trošite energiju, ne treba angažovat) ni polovinu svog kapaciteta. Ne vežbajte kada imate problema sa disajnim otganima, kao u slučaju hroničnog kašlja ili preblade, niti kada imate bflo kakvu težu upalu lli zaista lošu probavu. Deca ne bi trebalo u preranoj životnoj dobi da počnu sa napornim veibanjem, niti bi ono trebalo da se nastavi i u starosd.

Pogrešan način vežbanja može da poremed međusobnu usklađenost raznih de- lova tela, pridajući naročitu pažnju nekima od njih a zapostavljajući ostale. Cak i [trikladno vežbanje može đa ima neželjene posledice kad je preterano. Energično vežbanje pojačava potrebu za fizičkom hranom kako bi se nadomesdle hranljive rnaterije koje su sagorele radi obezbeđivanja energije. Ta dodatna hrana iziskuje i dodatnu energiju za probavu. A pošto ta energija mora da se pribavi o trošku uma, preterano vežbanje otupljuje um. Ajurveda uvek zagovara meditativne vežbe, poput joge i tai čija, kako bi se sprečila ta mentalna tupost i osigurao pravilan tok cnergije kroz čitav otganizam. Takvo vežbanje čini Vata osobe urednijim, P osobe smirenijim, K osobe živahnijim, a osobama sa dvojnom konstitucijom pomaže da osete svoju celovitost.

Ajurveda preporučuje da se vežbe izvode uz ritmičko disanje. Disanje unosi silu života (u sanskritu poznatu kao Prana) u telo, i uklanja iz njega gasovite otpadne materije. Valjano dlsanje pročiŠćuje pluća, dok ih loŠe disanje čini nezdravima, a smeta i debelom crevu i kostima. Da bi vaše vežbanje imalo oprimalan učinak dah mora da vam teče ravnomerno, uravnoteženo i duboko.

Najprostija vežba disanja koju možete đa uradite jeste da sednete i skoncentrišete sc na disanje iz dubine stomaka, postupno i bez napora usporavajući udisanje i iz- disanje sve dok ne dođete do samo nekoliko udisaja u minutu.

Pozdrav Suncu - Surja Namaskar

Sklopljenih dlanova mirno stanite i polako udišite i izdišitc.(Ilusfracija 1)

Dok udišctc razdvojtc dlanove, polako istcžući ruke i glavu unazad. Razmaknudh ruku i dlanova okrenutih nagore, polako zabacite telo unazad do granice ugodnosu. (Ilustracija 2)

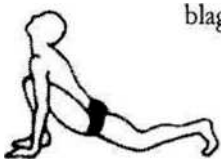
Polako izdišite zadržavajući glavu izmcđu ruku i polako saginjite gornji deo tela napred. Pri tom ne savijajte kolena i opustife glavu, vrat, ramcna i ruke, i ukoliko možctc dodirnite šakama pod. (Ilustracija 3)

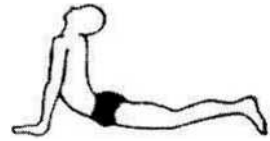
Savijajući oba kolena položitc dlanove na pod pored stopala. Ispružite đesnu nogu unazad sa kolcnom i prstima na podu. Polako udišitc dok podižete bradu uvis. (Uustracija 4)

Stavite stopala jedno uz drugo i podignite kukove u položaj peroreza na sklapanjc, formirajući trougao sa bradom priljubljenom uz grudi. Zadržite dah. (Ilustracija 5)

Pomerajtc noge unazad i spuštajte sc dok vam nožni prsti, kolena, grudi i čelo - ali ne i trbuh - nc dodirnu pod. Polako izdišitc dok sc spuštate. (Ilustracija 6)

Polako udišite dok neusiljcno savijate kićmu unazad sa bra- dom podignutom uvis, kukovima i nožnim prstima na podu i blago povijenim laktovima. (Ilustracija 7)





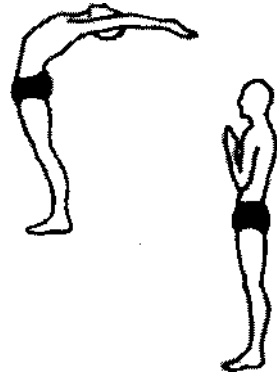
Polako izdišite dok podižete kukove u položaj peroreza na sklapanje formirajući trougao. Držite tabane na podu, a bradu priljubljenu uz grudi. (Ilustmcija 8)

Polako udišite dok levu nogu privlačite napred između šaka. Desno koleno t celu povrsinu dlanova držite na tlu, a bradu podignite. (Ilustracija 9)

Polako izdišite dok privlačite desno stopalo uz levo, sa pmvim r kolenima, savijajući se iz kukova prema napred. Opustite vrat, \ glavu i ruke. (Ilustracija 10)

Polako se podignite udiŠući dok ruke pružate malo u stranu i zatim naviše savijajući 1 njih i glavu unazad sa dlanovima okrenutim navise. (Ilustracija 11)

Polako izdisite dok spajate dlanove i zatvarate oči. (Ilustracija 12)



Pažljivo pratite mzličite promene u telu: porast toplote, dah i otkucaje srca.

U svakom od dvanaest položaja u početku se treba zadržati po tri sekunde. Ivada vam Pozdrav Suncu postane dobro poznat asane (položaji) će se pretapati jedna u drugu, Ne bi trebalo da dođe do osećaja gubitka daha, a najvažnije je da polako napredujete u skladu sa svojim mogućnostima. Ukoliko imate ili ste imali visok krvni pntisak ili srčane tegobe, svakako se posavetujte sa svojim lekarem pre no što se latite ove vežbe.

Jogiji kažu da se svaka osoba rađa sa preciznim brojem udisaja koji su joj na raspolaganju, i čim se ti udisaji potroše osoba umire. Sto brže dišete, brže troŠite svoje udisaje i rzdisaje i time skraćujete sebi život. Pri sporijem disanju duže živite. To je još jedan argument protiv suviše žestokog vežbanja aerobika. Kakvo god da je vaše vežbanje ili meditacija, trebalo bi da se svakoga dana po nekoliko minuta usredsredite na svoje disanje, sedeći uspravnih leđa i dišući i2 stomaka, a ne iz grudi,

Moj učitelj Vimalananda imao je običaj da kaže da, čak i ukoliko ne uzimate u obzir ostala pravila rutine, još uvek možete da zadržite dobro zdravlje sve dok: *Odr%avate cnva u pokretu* (brinete o čistoći debelog creva)

Odr^miie telo u pokretu (redovno vežbate)

Odr^avate dah upokreiu (uvek dišete polako i duboko)

■

Cak i ukoliko nikađa ne vršite propisana ajurvedska ili joginska čišćenja, trebalo da svakog dana odvojite malo vremena da obezbedite da vam se debelo crevo j ispravno isprazni. Cak i ukoliko odvajate samo toliko vremena da prođete svojim uradite upore na podu dnevne sobe ili izometričke vežbe u spavaćoj ; sobi, trebalo bi da izdvojite joŠ pet do deset minuta, po mogućnosti svakog dana u : isto vreme, da pokrenete svoje telo. Cak i ukoliko nikada ne proućavate Pranajamu, | joginsku nauku o disanju, trebalo bi barem pet minuta dnevno da posvetite spoko- ' jnom, dubokom 1 usporenom disanju, kako bi obnovili svoje zalihe Prane.

Među svim vežbama najveće blago predstavlja Pozdrav Suncu, ili Surja Namaskara, niz joga položaja izvedenih uz ritmiĆko disanje. Svaki od tih položaja povezan je sa jednom mantrom, posebnim zvučnim obrascem koji okrepljuje suptilno telo kao što sam položaj okrepljuje fizičko telo. Oba tela u isti mah imaju koristi od disanja. Pozdrav Suncu uravnotežuje i usklađuje čak i ukoliko niste upućeni u man- tre, jer vam pomaže da objedinite sve svoje različite identitete (duhovni, mentalni i fizički). To je ujedno i meditacija i fizička vežba.

Pozdrav Suncu je na izgled sasvim jednostavna vežba. Treba da počnete sa jednim do tri ciklusa dnevno, i da postepeno dođete do dvanaest ili više ciklusa, u zavisnosti od toga koliko vremena vam treba za svaki ciklus. V osobe ovu vežbu tieba da izvođe polako i meditativno, K osobe brzo i energično, a P osobe umeren- im tempom. Naročito bi P osobe trebalo da nauče odgovarajuće mantre za svaki . pokret, kako bi angažovale svoje aktivne umove, Pustite da vam dah slobodno teče dok vam telo prelazi iz jednog položaja u drugi.

Pozdrav Suncu je savršena vežba zbog toga Što uravnotežuje i aktivira telo, ! obuzdava um i dovodi ga u ispravno stanje, a pri tom ima i svoj duhovni aspekt. j Ona predstavlja pozdravljanje sunca, izvora našeg života. Cak i ukoliko ne možete j da uvedete Pozdrav Suncu u svoju svakodnevnu praksu, ipak rnjedna V osoba nije ! toliko neorganizovana, nijedna P osoba nije toliko zaposlena i nijedna K osoba i

nije toliko lenja da ne bi mogla da uradi neku vtstu vežbe. Ako ništa drugo, uvek možete da hodate, a liodanje je dobro za creva, opuŠta telo i podstiče varenje, istovremeno održavajući bistrinu uma. Pa i ukoliko sve ostalo propustite, bar možete da se smejete. Smeh sagoreva kalorije, poboljšava rad pluća, daje krvi više kis- eonika, prklači Pranu u organizam, oslobađa endorfine 1 jača imuni sistem. A tako je lako i ugodno smejati se!

KUPANJE

Ajurveda zastupa kupanje u toploj vodi; joga preporučuje upotrebu hladne vode. Par minuta posle izlaganja vrućoj vodi telo se hladi zbog toga što krvni sudovi koji su sc proširili od toplote ispoljavaju reakciju sužavanja. Hladan tuŠ ima suprotno dejstvo i čini vas toplim u roku od nekoliko minuta jer se krvni sudovi koji su se skupili od hladnoće tada širc.

Za V osobe, kojima je potrebna toplota, dobro kompromisno resenje predstav- Ija uživanje u vrućoj kadi ih tušu sve dok ne upiju dovoljno toplote da se osećaju zagrejano, i ispiranje hladnom vodom na kraju jer će im ona pomoči da sačuvaju toplotu. P osobe bi, ako je ikako moguće, trebalo da se prilagode hladnim kupan- jima i tuŠevima, jer to pomaže uklanjanju njihove suviŠne žestine. K osobe treba da se prilagode prohladnoj vodi da bi se okrepile i živnule. Niko ne bi trebalo da se kupa najmanje jedan sat nakon jela, da bi se izbeglo odvlačenje krvi iz stomaka u kojem je ona tada potrebna radi varenja. Od kupanja se treba privremeno uzdržati u slučaju proliva, nadutosti, duže prehlade, loše probave, kao i kod većine akutnih bolesti u kojima preovlađuje Ama.

Polivanje glave veoma vrućom vodom izvlači snagu iz čulnih organa. Sampon može redovno da se upotrebijava za kosu i glavu, ali sapun za telo treba da se koristi samo u slučaju stvarne prljavŠtine, pošto on hšava kožu njenog zaštitnog pokrivača i podstiče razvijanje bakterija koje izazivaju zadah tela. Sapun naročito loše utiče na sluzne membrane (anus, genitalije, bradavice na gtudima, itd.). Umesto sapuna treba konstiti glinu, ječmeno ih leblebijino brašno za upijanje ulja preostalog posle masaže i znoja posle vežbanja. Pored toga, brašno izviači otpatke koje organizam izlučuje posle masaže i vežbanja i okrepljuje kožu ne isušujući je i ne ostavljajući tanak sloj sapuna. Kod većine kožnih oboljenja nikako ne treba koristiti sapun.

Ukoliko niste naneli ulje na celo telo, možete da ga sjedinite i izmešate u pastu. Pomešajte pola šolje ulja sa šoljom leblebijinog, ječmenog ih Čak i pšeničnog brašna, i dodajte izmećtu četvrtine i polovine kašičice kurkume u ptahu da bi potpomogli očišćenje kože. Dodajte vode tek koliko je neophodno da se đobije gusta ah lako razmaziva smesa, i zatim je ravnomerno nanesite utrljavanjem. Ukoliko je moguće ostavite je da se osuši dok ne počne da puca. To deluje kao maska, odnosno obloga, za celo telo.

Fizičko kupanje uvek bt trebalo da bude praćeno psilučkim kupanjem, 6a bi se razbudio um i upalile njegove probavne vatre. U Indiji u tu svrhu postoje posebne

mantre. Pobožne pesme, himne, ili pak bilo koja pesma ili melodija u kojoj uživate pomoći će vam da utolite glad uma i doprineće zadovoljstvu kupanja.

Način života

Najbolje je obaviti svoju uobičajenu praksu ujutro, pre nego što izađete u svet, jer vas ona oprema 'oklopom' pre vašeg upada u spoljno okruženje. Ukoliko pro- pustite da se valjano zaštitite od opasnosti rz spoljnog sveta, izloženi ste invaziji destabilizujućih spoljnih sila, bilo da se radi o ljudima ili bakterijama, pošto sva- ■ ko uzajamno dejstvo sa nekim drugim bićem utiče na vašu ličnost. Taj 'oklop' vas ne izoluje od blagotvornih energija; on vam samo omogućuje da proverite nailazeće uticaje kako bi odlučili koje od njih želite da primite, a koje ne. Biranjem ; poželjnih uticaja i zaštitom od sila koje bi u vas unele razdor možete sebi da stvorite ■ okruženje sveukupnom zdravlju, u skladu sa vašom ličnom konsritucijom.

OBLAČENJE

Vaša odeća je uklonjivi deo vašeg spoljnog oklopa. Odeća je u đanašnje vreme j važnija nego ikada, i može da vam donese presudnu prednost nad lošim uticajima koji su u opticaju u društvu. Vaša odeća uvek treba da bude lagana i prozračna, ptoizvedena od prirodnih materijala kao što su pamuk, vuna i lan. Svila je materijal koji vas najbolje izoluje od nepovoljnih spoljnih uticaja koji su isuvise tanani da bi se na neki drugi način izbegli. Iz tog razloga su indijski sveštenici skloni da nose svilenu odeću za vreme obrednog bogosluženja. Neki stručnjaci tvrde da i rejon (veštačka svila) poseduje to svojstvo.

Uvek nosite Čistu odeću, 1 nemojte da nosite ođeću, nakit ili obuću koju je neko drugi nosio, pošto te stvari vrio lako preuzimaju urođene vibracije ličnosri i karaktera osobe koja ih je nosila. Ničija vibracija za vas nije bolja od vaše vlastite, izuzev vibracije nekog sveca, nekoga ko je dospeo do višeg stepena celovitosti od vas. Nošenje odeće, nakita ili obuće jednog sveca doista vam pomaže da uskladite svoje biće,

U Indiji Ijudi sa puno ljubavi obožavaju stopala i obuću svojih svetaca, zato što znaju da je ta energija uneta u telo kroz teme glave i da izlazi kroz tabane izvlačeći neobiČnu toplotu iz organizma. NanoŠenje paste od lišća hene ili utrljavanje gija iz male bronzane činije u tabane može đa ublaži groznicu. Energija koja izlazi iz vas biće zagađena i zarazna ukoliko ste psihički ili fizički oboleli, ili će biti okrepljujuća i lekovita ukoliko ste potpuno uravnoteženi i integrisani, kao što su to sveci. VaŠa obuća upija mnogo te energije.

U Inđiji i drugim orijentalnim zemljama ne sme da se ulazi obuven u kuću, jer ma koliko da je spolja čista obuća ipak neminovno zadržava neŠto od te zagađene

eneigije i zagađuje sve sa ćime smpi u đodir, isto kao Što blatnjave cipele ostavljaju trag na čistotn podu. Budući da i nošenje vaše vlastite obuće u izvesnoj mert nepo- voljno utiče na vašu svest, najbolje je ići bos kad god je to moguće, naročito unutar kuće. JoŠ jedan razlog da se ide bos je taj što i sama koža cipela, posto se radi o koži mrtve životinje, zagađuje svest. Cipele napravljene od gume predstavljaju napre- dak, ali štetno utiču na oči. Striktni indijski jogiji uvek nose drvene sandale.

ZAPOSLENJE

Posao zauzima najmanje trećinu našeg života. Uspeh ili neuspeh u vašoj izabra- noj struci utiČe na vaše samopouzdanje, vređnovanje sebe i na potvrđenost vaše ličnosti. Vaš posao treba da bude usklađen sa vašom prakruti.

V osobe vole da rade na poslovtma gde su potrebni nagli izlivi silne energije, |er one prirodno funkcionišu na taj naćin. Bez obzira na to, takva vrsta posla ih isctpljuje te bi trebalo da je se klone. Mada preziru i protive se svemu dosadnom, ponavljajućem ili rutinskom, idealno zaposlenje za V osobu je ono koje ima el- emente ponavljanja, da bi se disciplinovala inače stihijska V narav. V osobe treba da izbegavaju mesta u kojima je vazduh izuzetno svež i suv, kao što je savršeno čist prostor za proizvodnju elektronske opreme, ali i mesta gde je vazduli izuzetno prašnjav, na primer fabriku stočne hrane ili đubriva, mada bi takav posao zaista bio rutinski.

V osobama je potreban umirujući kućni i radni ambijent, koji bi uglaČao nji- hove grube ivice, Potreban im je i odgovarajući predah, i treba sebi da priušte desetominutni popodnevni dremež pošto poslepodne predstavlja Vata doba dana. Te osobe ne bi trebalo đa 2akazuju važne sastanke za kasno posle podne ukoliko nemaju nameru đa spavaju na njima. One moraju pažljivo da regulišu svoj tempo i ritam življenja, i đa se odupru iskušenju da sve urade odjednom. Za njih je ponekađ veoma teško i mučno da budu stalożene i istrajne ili da podnose jednoličnost, ali je izuzetno važno da to ipak uČine.

V tipovi su izvanredni originalni mislioci, i ukoliko im je teoretisanje profesija onda moraju da obezbede uslove koji će im pomoći da ostanu uzemljeni, a to podrazumeva ustaljeni red masaže, vežbanja, spavanja i jela. To se odnosi 1 na one V osobe koje zbog svoje sklonosti prema česdm promenama biraju profesije pove- zane sa putovanjima, na pnmer u vazduhoplovnim kompamjama. Svaka V osoba koja želi da uživa u stalnom podsticaju takvog zaposlenja i neprekidnom uzbuđenju posećivanja nepoznatih mesta i upoznavanja sa novim ljudima, mora da sprovo- di strog nađzor nad svim ostalim aspektkna svog života. Za V osobe promena i uzbuđenje predstavljaju opojna sredstva, i kao i ostali opijati namenjeni su samo za povremeno ugađanje i uzivanje. Pravi izazov je da se nađe takav posao koji sadrži dovoljno uzbuđenja da zadrži interesovanje V osobe a da pri tom poseduje i dozu rutine koja sprečava nastanak neuravnoteženih stanja.

P osobe su beskrajno praktične. One prcuzimaju ideje koje su smislili V teoretičari i primenjuju ili na rcalne situacijc. P-ovci su rcalisti i užhaju u opiplji- vosti stvarnosti; na primer, oni su skloni opsesijama u vczi brojeva i vremena, na primer koliko se novih obračuna mesečno možc ostvariti, ili koliko se sastanaka može sabiti u jedan osmosatni radni dan. P osobe su po naravi agrcsivnc i samo- rcklamcrske. Za njih jc sve takmičenje, a sva takmičcnja postoje da bi se u njima po- bedilo. Oni uvek moraju da budu u središtu događaja u svakoj aklivnosti, prvi koji ćc preseći ciljnu traku u svakom nadmetanju. Koliko god mogu cclog života sc klju- kaju stimuiansima ı podsticajima, i zahtevaju od svog tela da savršeno funkcioniše u svakom trenutku.

Idealno zaposlenje za P osobc sadržavalo bi dovoljno izazova koji bi im okupirao pažnju bcz napctosti Ijutog suparništva. Nastavnički poziv, na primer, pruža im in- tclcktualni izazov prenošcnja svog znanja drugima, ali ne mora da vodi ka stalnom upoređivanju sa drugima iz iste profcsije, kao što može da bude slučaj sa karijerom jednom prodavca. P osobe treba da izbcgavaju i fizički razdražujuća radna mesta, poput zavanvan ja ili livcnja metala koji podrazumcvaju visoku tempcraturu koja možc da uveća Pitu. Nasiljc bilo kojc vrste nije dobro za P osobe, čak ni u filmovima.

P osobe koje odaberu stimulafivno zaposlenje uvek vodeborbu sa razdražljivošću i ncstrpljenjem. One vole da pravc planovc i oduševljavaji^ sc njima; ne umeju na pravi način da prihvate preprekc ili odlaganja. Potrebna im jc sprcmnost da poslušaju drugc i da se uzdrže od momentalnog odbacivanja njihovih ideja. Oko podneva, doba dana u kojcm preovlađuje Pita, oni postaju veoma giadni i razđražljivi i trcba da izbegavaju svako sukobljavanje prc no što dođu u priliku da jedu. P osobe imaju poteškoća da razdvoje svoj poziv od svog privatnog života. Niko ne bi trebalo da nosi svoj posao sa sobom kući, aii P osobc moraju da budu još isključivijc od ostalih u tom razdvajanju karijere i porodice. Potrebno im je da odvojc vrcme za 'neprodukrtvnost' i 'traćcnjc', da budu na raspolaganju svojoj porodici radi naizglcd nebitnih stvari.

K osobc nisu čuvene ni kao originalni mislioci ni kao izvanredni planeri i gra- ditclji, ali sposoban K uspeva kao odličan poslo\ᵀođa ili nastojnik. Urođena K sta- bilnost i uravnotcženost obczbeđuju da u svakom poslu kojem se tc osobc posvete sve ide 'kao podmazano'. One K osobe čija jc služba gotovo potpuno šablonska i jednolična moraju svesno u svoj život da ubrizgaju promenu i podstrek. Makar se radilo i samo o novom rasporcdu nameštaja u uredu ili u kući, svaki napor uložen u učestalo mcnjanje njihovog fizičkog okruž.enja lekovit je za K tipove, koji takođe treba da povedu računa da, ukoliko na poslu nisu fizički aktivni, svakako to budu u slobodnom vremcnu. Za njih je dobro da sc takmiče, bez obzira što to mogu da dožive kao vrstu strcsa, i treba da se klone pristajanja na pojednostavljenc, gotove odgovore na složene problcmc, čak i u ncvažnim stvarima.

Jutro i pre podne su Kapha doba dana, pa K osobe nc trcba da očekuju da će tada biti u stanju da obave mnogo krcativnog posla. To doba dana treba da namene

za rutinsfci deo posla, fcoji oni mogu da obave bolje od ikoga, a na 2ahtevnije stvari trcba da prionu ofco podneva, kada im kosmos pribavlja Pitu radi sposob- nosti za donosenje odluka, ili posle podne fcada ptevlast Vate podstiče prodornije razmišljanje. Jedan od velikih životnih izazova leži u tome da u svakom aspektu svog života navedete vašu konsdtuciju da radi za vas, a ne protiv vas.

KUĆNI LJUBIMCI

Kućni ljubimci su produžeci ličnosti svojih vlasnika, umanjene verzije svojih gospodara. Većina Ijudi opredeljuje se za kućne Ijubimce sa kojima može da us- postavi prirodnu vezu na bazi srodnosti, i koji odražavaju njihove sopstvene kara- kteme crte, međutim bolje je imad Ijubimca koji ima terapijsko dejstvo na vaše neuravnoteženosti. Na ptimet, V Ijuđi odlično komuniciraju sa psima, zahvaljujući tome što pasja umiljata, nemarna prostodušnost zagreva, umiruje, opušta i stabi- lizuje hladnu, bojažljivu i ćudljivu narav V osobe. K osobe imaju više koristi od manjih životinja kao što su ptice, jer ptičja laka, živahna Čilost i veselost pomažu da se neutralise nešto od prirođene K težine, tromosti i ukoćenosti.

Nekim K osobama odgovaraju veliki psi, pošto je i psu i njegovom vlasniku potrebno enetgično kretanje, pa odgovornost za psa služi kao podstrek za K osobu da vežba i kreće se zajedno sa psom. Nekim V osobama dobro čini drustvo malih i jako napetih krznaša, kao što su morski prasići i hrčci, koji izmamljuju majčinski nagon iz svojih vlasnika.

P osobe su katkada suviŠe bahate i prepotentne da bi mogle da dobiju neki naročiti podsticaj za razvoj svoje ličnosti od prostijih, bezazlenijih osobenosti ptica i životinja. Oni ne bi trebalo da idu linijom manjeg otpora i izaberu životinju sa ko- jom je suviše lako izaći na kraj, aii ni onu toliko agresivnu da bi se ta dva stvorenja međusobno hranila svojim nasilnim nagonima. Krupna dugovečna ptica poput pa- pagaja može da bude dovoljno kompleksna da privuče pažnju i uslužnost P osobe, ali mačke, koje imaju svoje nepopustljivo mišljenje o većini stvari uključujući i svoje gazde, predstavljaju stabi izazov za ispitivački P um i po svoj prilici su najprikladni- ji kućni Ijubimci za jednu P osobu. Ona mora da ide ukorak sa mačjim ćudima, a to predstavlja osvežavajuće novo iskustvo za mnoge izrazito vične i sujetne P osobe.

BRAČNI PARTNER

Isto kao što ne biste izbacili kućnog ljubimca koji ne zadovoljava vaše potrebe na savrŠen način, tako ne treba ni da odbacite bračnogdruga kojivam ne odgovara n potpunosti, Međutim, korisriče vam da steknete izvesno znanje o svojoj konsti- luciji pre no Što izaberete bilo kućnog Ijubimca ili partnera.

Stara indijska seksologija insistira na tome da treba da se upare osobe iste konstitucije — V sa V, P sa P, a K sa K - zbog njihovih urođenih seksualnih sklonosti. Na primer, K osobe nisu naročito opsednute seksom, ali postaju vrlo strastvene kida savladaju svoju prirodnu lenjost. Zahvaljujući svojoj urođenoj fizičkoj snazi

neće tako lako iscrpsti i potrošiti jcdno drugo svojom postojanom spremnošću na polni odnos. Dva V partncra s lakoćom uzbuđuju jcdno drugo i jednako lako postaju iznemogle, i to jc odlično jcr postoji osećaj uzajamnosti i zajedništva. Jedna V i jedna K osoba kao par mogu da doživc uzajamnc smetnje: u počctku bi V osoba osećala nedostatak interesovanja kod partnera, a onda bi posle višc dana ili scdmica, kada se seksualni nagon K osobc probudi i postane nezasit, V osoba bila isuviše iscrpljena da bi mogla da odgovori sa podjednakim žarom.

Ajurvedska mudrost dodajc i to da isti tipovi mogu da sklapaju uspcšnije bra- kove usled sličnih mentalnih procesa i stavova. V osobc, na primcr, ne mogu da zadrže novac; one ga rasipaju, ili ga poklanjaju s nckim 'razlogom'. P ljudi tcmeljito proračunavaju, planiraju, i štcde i trošc sa promišljenom namerom. Jedna čista P i jedna čista V osoba bi se u braku verovar.no obe hvatale za glavu zbog partnerovih budžetskih navika.

Nažalost, prihčno jc verovatno da će dve osobe sa sličnim sklonostima i karak- tcrima imati i slične manc. Dvc V osobe koje žive zajedno bićc sklone da se hrane haotičnom cnergijom onog drugog, pa ćc se često odbijati jedna o drugu i udarati
0 zidove, sipajući bujice rcči jedna na drugu bcz rnnogo suvisle komunikacije. Dve K osobe mogu u zajedničkom životu do te mere da pojačaju svoju nepokretnost da mogu godinama da živc zajedno a da gotovo ništa istinski ne razmcne. Dvc P osobe retko ćc biti u stanju da sc uzdržc od međusobnog nadmetanja, borcći se za prevlast u braku. Njihovo naviknuto uzajamno draženje možc da dovcde do žestokih i užasnih kavgi prošaranih periodima nelagodnog zatišja.

Prakruti je zamršeno pitanje. Setite se da je Kapha siia koja nagoni Vodu i Zemlju na međusobnu saradnju, mada bi one više volele da se ne obaziru jedna na drugu. U srži svog bića K ljuđi osećaju želju da izbegnu sukobe i suočenja, i nikakav napor iznutra ili spolja ne možc u potpunosti da nadjača tu težnju. Cak i ukoliko K samac ispolji dovoljnu snagu volje da podstakne preobražaj svoje ličnosti, za dve K osobe koje žive zajedno beskrajno je ugodno da nastave sa svojim starim navikama
1 da jedna drugoj pojačavaju urođene sklonosti.

Shčno tome, ni vatrenost nije jedini razlog za urođeno suparništvo P osoba. Zadatak Pite je da uspostavi ravnotcžu između dva međusobno protivna elementa: Vatre i Vode. Gotovo je neminovno da dve P osobe koje žive zajedno projektuju to suparništvo jedna na drugu; to se đogađa sasvim prirodno. Dve V osobc u istom domaćinstvu teško da će ikada razviti disciplinu koja im jc tohko nužna, zbog toga što "V'ata mora da nastoji da Vazduhu, koji se opirc svim ograničenjima, nametne ograničenja uz pomoć Ktera, koji može da ispolji lsključivo eterično dejstvo. Dve osobe sa istom prakruti uvek naginju ka tome da jcdna drugoj pojačaju urođene manc i nedostatke.

P osoba moze da unese organizaciiu u mentalni metež V osobe, a ova moze P osobi da pruža stalne izazove u razmeni misli i emocija. Ali ukoliko nisu u ravnoteži,
V vetar će se podići i poput meha raspiriti P vatru i pretvoriti njihovu vezu u pepeo, ili će P vatra zagrejati V vazduh i raširiti ga kao balon sve dok ne odleti ili ne pukne.
V osoba može da dobije stabilnost i ravnotežu od K osobe, i da je zauzvrat pro- drma iz njene jednoličnosri i tromosti, ili će usled njihove obostrane hladnoće V vazduh stvrdnuti K do zađrtosti, ili će pak K lepljivost osujetiti nesputano kretanje V. P osobe zagrevaju i aktiviraju K osobe; K osobe rashlađuju i održavaju P u ravnoteži. Međutim, ukoliko je P isuviše vruć, K će prekipeti, a ukoliko je K isuviše vlažan, P će se utopiti.

Dvoje Ijuđi koji dovoljno dugo žive zajedno počinju da se trljaju jedno o drugo, i čak počinju i da liče jedno na drugo. Bilo koje dve osobe koje svake noći spavaju jedna pored druge ulaze jedna drugoj u auru, čak i ukoliko između njih nema sek- sualnog odnosa, usled blizine i slabljenja zaštita koje se dešava za vreme spavanja. Blizina u nekim slučajevima može da bude dovoljna da podstakne povezivanje i upotpunjavanje, ukoliko je dotični par posvećen svojoj vezi, ali sila Prirode je često suviše moćna da bi preovladale isključivo dobre namere. Na primer, budući da u njihovoj vezi nedostaje Vatra, V-K par teško da će usperi bez naglasene oblasti zajedniČkog interesovanja, a to može biti posao ili hobi, koja bi dovela do združivanja i ujedinjavanja ličnosti, Što je neophodno da bi brak bio uspeŠan.

Čitava ova stvar postaje joŠ sumornija kad joj se dodaju i VP, PK i VK razmene. VP u paru sa PK obrazuje jednu od najstabilnijih veza, pošto oboje poseduju dovoljno energije Vatre da bi komunicirali između sebe, a V jednog partnera drži u ravnoteži K drugog. VK i PK mogu da obrazuju dobar par, mada će njihova zajednička K tvrdoglavost težiri ka tome da pojača razlike među njima. VK i VP mogu da predstavljaju dobar spiritualni par, ali će stabilnost njihovog svetovnog života biti oslabljena usled obostranog V uticaja.

VaŠ izbor treba da bude u potpunosti zasnovan na vašim težnjama u ljubavnoj vezi u ovom Ijudskom veku. Ukoliko želite postojanu vezu sa podudamim part- nerom, izaberite nekog ko je vašeg tipa konsritucije. Obostrani ispadi i prestupi do kojih dolazi u takvim vezama iakše se podnose od napete, zaoštrene dinamike koja je svojstvena parovima potpuno različitih konstitucija. Dve jedinke slične konsti- lucije intuitivno razumeju sile koje motivišu njihovog partnera, pošto te iste sile motivišu i njih. Ukoliko ne želite da ulažete mnogo energije u svoju vezu, potražite partnera koji je vašeg metaboliČkog tipa.

Ukoliko Ijubavnu vezu želite da iskoristite kao sredstvo za razvitak svoje licnosti, izaberite partnera koji će vas bodriti i razmrdavati, koji će vam pružiti ono što vam nedostaje i kojeg možete da snabdete dopunskom energijom. Međutim, primite k

znanju da ćctc u tom slučaju možda ustanoviti da vi i vaš partncr jcdctc, pijctc i veselite se na sasvim različitc načinc, usled tiepodudaranja vaših konstitucija.

AMBIJENT

Prethodna pravtla važc za sve međuljudske odnose. Uz to, i prijatclji i drugovi kojc sebi biratc treba da budu odabrani prcma usklađujućctn ishodu njihovog de- jstva kao osnovnom meriiu. Prijateljstvo sa osobama kojc samc scbi škodc i scbe uništavaju pojačaće svaki nagon za samouništcnjcm koji još niste izbrisali iz svog bića; drugarstvo sa cmpatičnima i saosećajmma uvećaće vašu empatiju. Kada odlučite da sc združitc sa nekom osobom, morate da budete svesni svih posledica koje ta osoba ima po vaš karakter i hčne osobinc. Udruživanjc sa ncgativnim po- jcdincima, ih Sanga Doša, rezultira time što od njih preuzimate fizičke, psihičke i duhovnc manc, dok Satsanga, družcnjc sa snažnim, zdravim, duhovnim ljudima omogućuje da njihov unutarnji sklad precte na vas.

Fizičke i mentalnc osobine treba da utiču i na vaš izbor mesta stanovanja. Nepomešane V osobc najbolje sc osećaju u tophm, vlažnim podnebljima poput Havaja i Galf Kousta (scverni dco Mcksičkog zaliva), dok su im hladna podneblja takoreći ncpođnošljiva. Ncpomešanim K osobama potrebna su vruća, suva podneblja poput Zapadne pustinjc da bi bilc u ravnoteži, dok se čistc P osobe klonc žarkih predela a vole onc hladnijc. I V i K ljudima potrcbno je redovno izlaganje suncu, pa ipak prefcrano izlaganje možc da ošteti imuni sistcm. P osobc moraju da se čuvaju sunca.

Sa socijalnog i kulmrnog stanovišta, možete da sc odlučite da smoritc scbi dom u što jc mogućc imućnijcm susedstvu, sa komšijama shčnog mišljenja i shčnog ukusa, i da izbegavatc svaki kontakt sa sirotinjom da vaša osećajnost nc bi postala uznemirena neugodnim, mučnim prizorima. Takav stav bi do krajnosti uvcćao vašu sposobnost da pokažete svoje hčno matcrijalno bogatstvo i pojačao bi vaše energije Zcmlje i \ odc.

Ukohko se usmerite na to iznad svega unapređujcte svojc duhovno biće, možete đa se opredehte za život u jednostavnom i svcdenom stilu, u prostoj kući sa prostodušnim prijatcljima kao komšijama, izbcgavajući društvo bogataša i moćnika čiji su umovi uto- nuh u ghb sveta. To bi pojačalo energijc Vazduha i Etera u vašem organizmu.

A ukohko žehte da ispoljavate svoje mentalne sposobnosti i znanja, onda možetc da se prilagoditc svakom okruženju u kojcm se zateknete, upoznajući Ijude svih vrsta i stilova, i zadržavajući u svim okolnostima besprekornu priscbnost duha. To bi pojačalo vaŠu Vatrenu energiju.

Razhčito povrće skuva se zajedno u kašu ih varivo, pri čcmu svako od njih ustupa dco svojc posebnosti i prima deo tuđih hčnosti. Isto kao što imate odgov- ornost prema sebi da sc zdravo hranitc i da zdravo živite, tako imatc i odgovornost u biranju zdravih drugova, zdravih životnih prihka i zdrave dokohce i razonode. Upravo zbog toga Ajurveda insistira na tome da čovck svc svoje slobodno vreme

treha đa provodi sa svojim 'stanjima'. Starija osoba je svako ko je iznad vas po zrelosti i iskustvu; hronološka starost je nebitna. Treba se kloniti društva u kojem nema starijih, ma koliko ono moglo da bude materijabo ili umetnički uspešno.

SPAVANJE

Spavanje je u Ajurvedi poznato kao 'Dojilja Sveta', jer ono majčinski neguje i lirani stvorenja i potpomaze pravilan rast i razvoj. Spavanje je telesna inercija sa mentalnim opustanjem; tesno je povezano sa Kaphom po tome što je inercija njegova bit.

Noć je vreme za spavanje, nakon što se HČnost iscrpi od projektovanja sebe napolje. Desetominutni dremeži korisni su za V ljude. Duža dnevna spavanja doz- voljena su u jeku leta, kada su dani vrući a noći kratke. Inače spavanje u toku dana uvećava Kaphu, i samo bi mala deca i starci, veoma slabe osobe i one iznurene seksom, opijatima, bolešću, putovanjem, prekomernim radom ili nekom drugom lizičkom ili emodvnom traumom trebalo da odspavaju duže od deset do petnaest minuta poslepodne. Ponekad će kratak dremež pre jela biti od koristi u slučaju akutne lose probave, ali po pravilu spavanje u toku dana, osim ukoliko niste cele iioći bih budni, neminovno proizvodi Amu.

VeČe je Kapha doba noči, u kojem K osobe moraju da ulože napor da ne post- anu ugodno trome. Ponoć je Pita doba noći. Posebno P osobe ne bi trebalo da su tada budne, jer će im apetiti porasti i paŠće u iskušenje da jedu. P osobe se ponekad bude gladne usred noći ili, ako imaju ćir, bude se od bola pošto jetka Pita lada nagoni telo na izlučivanje. Nekoliko sati pre zore preovladava Vata, i to je još jedan razlog zbog kojeg Vata osobe treba rano da idu na spavanje, kada ih Kapha podstiče da zdravo i duboko spavaju, i da se bude tano ujutro, kađa im Vata ionako neće dozvoliti dubok san.

Niko ne bi trebalo da ima obilan fizički ili psihički obrok u poslednja dva sata pre leganja, izuzev kada su neophodne dopune koje pospešuju spavanje. Svi fizićki i mentalni ptobavni procesi treba da budu dovrŠeni pre prepuštanja snu. Medit- .icija, ih lekovite trave koje pozitivno utiču na živce, kao Što je valerijana, mogu vam pomoći da zaspite. Na V osobe

ćesto deluje uspavljujuće Šolja toplog mleka sa dođatkom malo šafrana.

Uspravno sedenje je najbolji položaj za spavanje, posto obezbeđuje najlakši i najbodriji san. Spavanje na desnoj strani najviše opušta; na levoj je najbolje za varenje; na leđima poremećuje Vatu; a spavanje na stomaku remeti sve. Jogiji koji IIC spavaju u sedećem položaju opredeljuju se za spavanje na desnoj strani jer ono | n iđstiče funkcionisanje leve nozdrve time što suzbija disanje na desnu nozdrvu. To rashlađuje i opušta telo te ga je lakše držati pod kontrolom, što je od presudne v.ižnostiza jogu.

Osobe koje žcle da potpuno uživaju u zadovoljstvima sveta treba da spavaju na levoj strani, budući da se time podstiče funkcionisanje desne nozdrve jer je onemogućen slobodan protok vazduha kro/ lcvu. Desna nozdrva zagrejava i ak- tivira telo, i povećava intercsovanje organizma za jelo, spavanje i seks. To vam pomaže da bolje ispoljite i opredmetite svoju ličnost i omogućite joj da više užtva u senzualnosti.

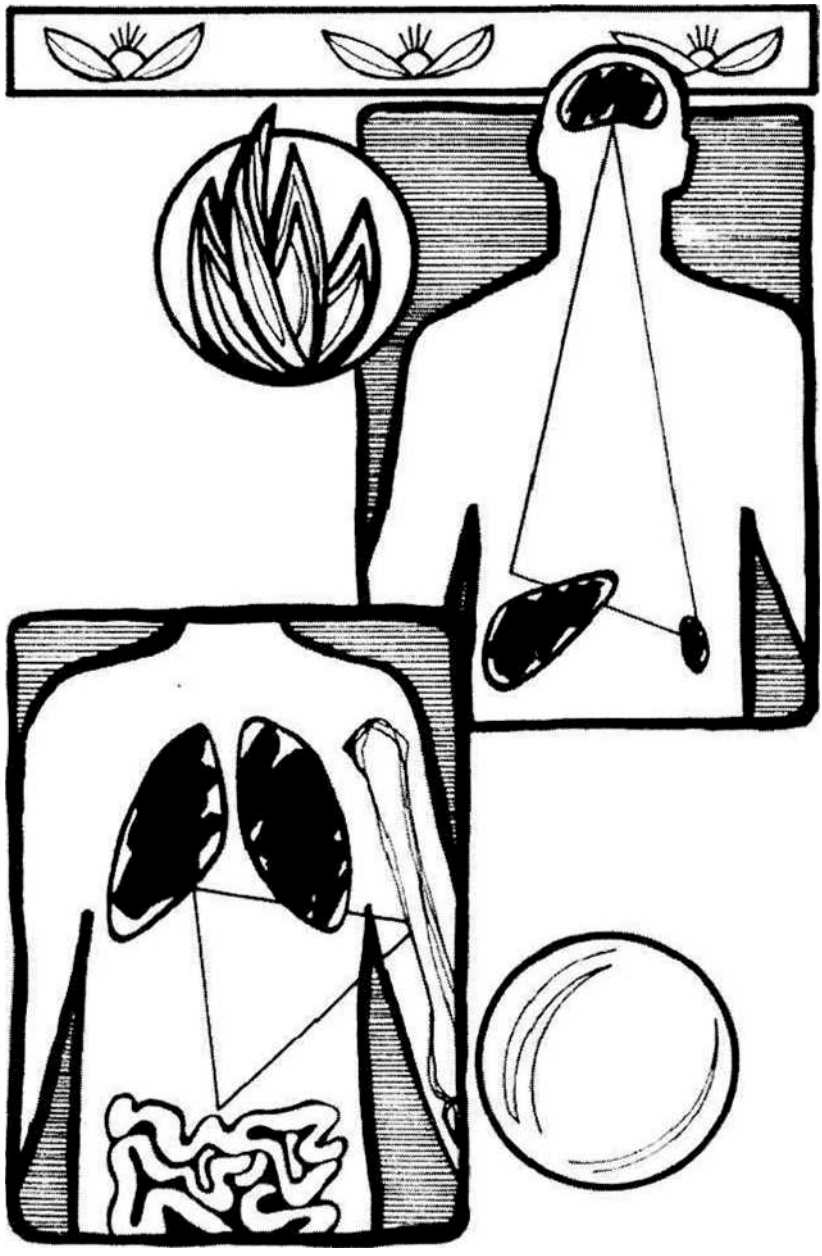
Spavanje na leđima omogućuje obema nozdrvama da istovremeno funkcionišu, a to ometa spajanje tela, uma i duha u celinu i posredno izaziva oboljenje timc što pomaže energiji da napusti tclo. Spavanje na stomaku neposredno izaziva bolest fime što ometa duboko, zdravo disanjc.

Najbolje je spavati sa glavom okrenutom prema istoku, a stopahma prema za- padu; to podstiče meditativni san. Spavanje sa glavom prema severu izvlači energiju iz tela i ometa tclo-um-duh integraciju. Ukoliko vam je glava okrenuta prema jugu energija vam ulazi u telo i poboljšava vaše zdravlje. Spavanje sa glavom okrenutom prema zapadu izaziva uznemiravajuće snovc. Nedavna naučna tstraživanja u Indiji podržavaju opuštajuća đejstva istoka i uznemiravajuća dcjstva severa.

Pre nego što se prepustitc snu uvek bi trebalo da operete šake, stopala i lice, da izmasirate stopala sa malo ulja, i da nekoiiko trenutaka meditirate kako bi pustili da se sva negativnost toga dana raspe 1 tščezne prc spavanja. Ukoliko imatc problema sa čestim vlažnim snovima, pranje čitavih nogu u hladnoj vodi pre odlaska na spav- anje udaljiće encrgiju iz genitaiija i smanjiti verovatnoću isticanja semenc tcčnosti.

U krevet treba da idete isključivo da bi spavali, a ne da bi čitah, pisali ili razmišljali, a čim se probudite odmah treba da ustanete. Nikada ne spavajte u kuhinji ili nekom drugom mestu gde se spremala hrana, jer će i primamljivi mirisi i suptilne vibracije u tom prostoru dovesti vaš probavni trakt u stanje pripravnosti i poremetiti vam san.

Idcalna vrsta spavanja zove se Joga Nidra, stanje potpunc fizičkc pasivnosti uz zadržavanje mentalne budnosti i svcsnosti. Sto više možetc da se približetc tom idealu, to će vaš organizam biti pripremljeniji za svoje novo ovaploćenje u zoru, kada ponovo počinje vaša uobičajena praksa.



Šesto poglavlje
Ravnoteža

Organizovanost u životu pomaže da se umanje efekti stresa na orgamzam. Stres, ili bolje rečeno neprikladna reakcija na stres, može da prouzrokuje bolesti poput angine pektoris i astme, i da pogorša već postojeća oboljenja. Naučna tspi- tivanja pokazala su da stres može da uveća holesterol u krvi i želučanu kiselinu, kao i da može da pogorša rak, virusne infekcije i reumatski artrids. Poznato je da stres umanjuje sposobnost imunog sistema da uzvrati na napad, što stranim bićima poput virusa i ćelija raka omogućuje da se šire i razmnožavaju. Kada je nervni sistem nadražen osećanjima koja proističu iz stresa, on čak može i da podstakne širenje stranih ćelija.

Do stresa dolazi svaki put kada morate da se prilagodite novoj situađji. Kad god se vaše okruženje — vaŠ fiziČkj, mentalni, emotivni, socijalni i duhovni ambijent - menja, i vi morate da se menjate zajedno sa njim i da uspostavite novu ravnotežu sa svojom okolinom, VaŠa elastičnost, što će reći sposobnost da se kotrljate pod navalom udaraca i da opet skočite na noge čak i posle najnižih udaraca, predstavlja vaš imunitet. Kako se povećava stres tako raste i pritisak na vaš imuni sistem. Kada pririsak postaoe prevelik vaša imuna zaŠrita popušta i otkazuje, i javlja se neka bolest.

Niko nije nedodirljiv za dejstva stresa; na primer, čak i joŠ nerođena deca mogu Ja dobiju peptični ulkus. Pa ipak, bez obzira na vrstu i tempiranje vašeg stresa, vaša reakcija na njega određena je vašom konstitucijom, i zavisi od toga kakva vam uputstva za reakciju daju vaši geni. Ma kakva da je vaša reakcija, određeni oblik Vata-Pita-Kapha poremećaja mora da nastane da bi se ispoljila određena bolest. A kakav god da je oblik tog poremećaja, do njega u osnovi dolazi usled nedostatka Odasa i imuniteta.

Prana, Teđas i Ođas

Prana je sila života, isto što i či ili ki u istočnjačkoj medicini. Ona povezuje telo, um i duh u jednu celinu i niže ih na jednu jedinu nit, nit daha, poput perli na koncu, i navodi ih da žive i da zajedno funkcionišu kao jedinstveni organizam. Teđas je sila preobražavanja, koja omogućuje telu, umu i duhu da utiču jedno na đrugo uprkos iome što se nalaze u različitim ravnima postojanja. Ođas je najtananija manifestaci- ja sile imuniteta, on je vaša individualnost, lepak koji te delove čvrsto ujedinjuje i uitegriše vaše biće, čini ga celovitim. Prana, Teđas i Ođas ujedinjuju telo, um i duh.

Vata, Pita i Kapha, Tii Došc, predstavljaju grube manifestacije Prane, 'I'cđasa i Ođasa, koji uopšte nisu Doše. Vata je nepostojamji vid Prane, Pita je reaktivniji vid Teđasa, a Kapha jc pasivniji vid Ođasa. Kada sc fizička, mentalna i duhovna proba- va nalazc na svom vrhuncu, tada se Vata, Pita i Kapha proizvode iz Prane, Tcđasa i Ođasa u količinama koje su taman dovoljnc za obavljanjc neophodnih telesnih funkcija. Loše varenje đozvoljava povečanu proizvodnju tih reaktivnih nusproiz- voda, a time se smanjujc tznos esencijalnih sila koje su organizmu na raspolaganju. Povećana proizvodnja Vate, Pite i Kaphe iziskuje i pojačano izlučivanje, a time i dodatni gubitak energije.

Pranu pribavljamo iz okolnog vazduha i iz hrane. Disanje neposrcdno dopun- juje Pranu. Prana nijc kiseonik, kao što ni Kapha nije sluz, niti je Pita žuč. Prana je sila života; kiseonik je jedna od tvari koje je prcnose. Hrana i voda takođe prenose Pranu. Dok većina hranljivih sastojaka biva apsorbovana u krvotok iz tankog creva, Prana sc apsorbuje iz debelog creva. Savremena lstraživanja ukazuju da materije zvane nezasićene masnc kiseline bivaju apsorbovane iz debelog creva u krvotok i mogu da poslužc kao značajan izvor energije za organizam. Te nezasićene masne kiseline su, kao i kiseonik, nosioci Prane. Od zdravlja naših pluća i debclog creva za- visi koliko smo Prane u stanju da apsorbujemo i koliko sc stoga bođro osećamo.

Kada pluća ili đebelo crevo ne funkcionišu na zadovoljavajući način, naša tela apsorbuju nedovoljno Prane, pa se u većoj količini stvara Vata. Vata i Prana su slične, pošto su obe vazdušaste, intenzivne, širećc i tanane, ali Vata nije prirodno uravnotežujuća i hranljtva, kao što je to Prana. Vata mora redovno da sc izlučuje iz organizma da ne bi prouzrokovala bolest. Poremcćena Vata može da ošteti bilo koji Datu, ali izrazit afinitet pokazuje prema Kosti. Stoga jc zdravlje Kostiju tesno pove- zano sa zdravljem pluća i debelog creva. Otuda i Vimalanandin savet da održavamo tela (kosti) u pokretu, creva (debelo crevo) u pokretu, i dah (pluća) u pokrctu.

Patologije u plućima, kostima i debelom crcvu često su povezane. Na primer, žene koje pušc gube više kalcijuma iz svojih kostiju usled delovanja karbon monok- sida iz cigarete na hcmiju krvi. Na isti način, uravnoteženje jcdnog od tih organa može da doprinese i drugim organima. Suvi đumbir pomešan sa zgusnutim sokom od šećerne trske povcćava isticanjc mokraće i izmeta, i kada se da osobama koje bo- luju od zakrčcnosti gornjih đisajnih puteva može da ublaži tu zakrčenost pomoću ublažavanja zakrčenosti u đcbelom crevu. Ponekad sc lekoviti klistiri propisuju radi sprečavanja astmatičnih napada.

Teđas je Vatra. Isto kao što mch raspaljuje vatru u visokoj peći, tako i Prana raspaljuje Teđas. Kada je um stabilan a moć rasuđtvanja velika, Teđas čisto i jasno gori i uspešno se prcnosi u telo. Kada je um pod uticajem krctanja ili tromosti, ili je rasuđivanje uzburkano sećanjem ili preplavljcno osećanjem, Teđas se izvitope- ruje, i pri njegovom prenosu u telo stvaraju se velike količine Pite. Budući da na

svest snažno utiču hemijski otrovi koji se prenose krvlju, sposobnost Teđasa da valjano podrži fizičku probavu zavisi od krvi, od jetre i slezine, koje regulišu krv, i od mozga.

Ođas je posrednik putem kojeg se prenosi sila Teđasa. I fizička i psihička pro- bava mogu đa budu zdrave i snažne samo kada je Ođas zdrav i snažan. Ođas i Ka- pha su blisko povezani. Kada je varenje hrane i drugih čulnih utisaka valjano, tada se proizvodi dovoljno Ođasa. Oslabljeno varenje uzrokuje uvećanu proizvodnju Kaphe, a podstiče i proizvodnju Ame.

Ođas je supstanca, za razliku od Teđasa i Prane, što znači da može da se proiz- vodi, sakuplja i skladišti. Sve ono što uvećava Vatu u isti mah umanjuje Ođas. Među te uzroke spadaju suva ili bajata hrana, prekomemo izlaganje vetru 1 suncu, zabrinutost, strah, tuga, starost, uzdržavanje od spavanja, i prekomerni gubitak bilo kojeg telesnog tkiva. Gubitak Sukre, koja neposredno hrani Ođas, škodljiviji je od gubitka drugih tkiva. To je jedan od razloga zbog kojih se u Ajurvedi preporučuje seksualna uzdržljivost.

Ama je zlokobni parnjak Ođasa. Ođas je živa snaga koja Štiti celovitost jedinke. Ama je živa snaga u smislu da predstavlja hranljivu čorbu kakvu samo mogu đa požele strani osvajači poput bakterija, virusa i ćehja raka koji bi se odlučili da kolo- nizuju organrzam.

Kada je Ođas snažan, Teđas može pravilno da svari i asimtluje jelo 1 da nahrani sve Datue, a to osnažuje Ahamkaru i vašu liČnost. Jak osnovni idenritet osobe neće dopustiti ni Ami ni uljezima da se zadrže u organizmu. Slab Ođas ometa prenošenje Teđasa, a to oslabljuje probavu i podsdče nastanak Ame. Ama je koris- na hrana jedino za uljeze, tako da to škodi i Datuima i Ahamkari. Slaba Ahamkara zatim podstiče strane identitete da bujaju u đubretu Ame, isto kao što slaba vlada podstiČe povećanje bezakonja.

Ođas je temelj vašeg fizičkog imuniteta, i on stvara vašu auru. VaŠa aura je prva linija odbrane od upadača spolja. Ona je branik protiv svih negativnosd koje se svakoga dana svesno i nesvesno prenose na nas. Slab Ođas dopušta da negativnost procuri kroz branu aure i da uveća unutrašnji nesklad. Sto je vasa aura slabija, manje stresa možete hladnokrvno da dočekate i odbadte.

Loša probava

Loša probava je osnova svih fizickih bolesti, ona nepoželjna okolnost iz koje nastaju sve ostale nepoželjne okolnosti. U izvesnom smislu loša probava, nespo- sobnost jedinke da svari bilo koji fizički, mentalni ili emotivni unos, predstavlja jedinu bolest živih bića. Ona obično započmje u umu kao ‘zločin protiv razbori- tosti’, i prenosi se sa uma na fizičko telo.

Svaka bolest je posledica odrcđenc kombinacije *Hr.ičkih,* psihičkih i duhovnih uzroka. Neke bolesti poput gnojne upalc debclog crcva nastaju najčešće usled psihičkog uticaja; ncke druge, poput obične prehlade, uglavnom su fizičke. Osobe koje patc i od psihičke i od fizičkc bolesti, poput šizofreničara i astmatičara, obično mogu da ustanove da sc fizički problem pogoršava uvek kada se psihički poremećaj povuče, i obratno. U krajnjoj liniji, sve bolesti su psihičke; sve su prouzrokovane svojegiavošću, onim izopačavanjem mtclekta i zđravog razuma kojc nas navodi da radimo ono što ne bi trebalo. Ta svojeglava zadrtost jc Prađnaparada, 'zločin protiv razboritosti'.

Na primer, pretpostavimo da ste vi VK osoba koja živi u severnoj Minesoti. Duboka je noć u jeku zimc i napolju bcsni mcćava. Jznenada vas spopadne siina želja za sladoledom. Znatc da je sladoled hladan, vlažan, lcpljiv, težak i da proiz- vodi Kaphu, kao i to da su i noć i zima doba Kaphe, a i da vaša konstitucija sađrži Kaphu. Znate da ukoliko pojeđctc sladolcd prizivate dođatno povećanje Kaphe, ali vi to ipak činitc, i sledećeg jutra organizam vam je potpuno zapušen Kaphom. To je kazna za 'zločin protiv razboritosti'.

Transkontinentalni avionski letovi predstavljaju stres za svakoga, bez obz.ira na njegovu konstituciju. Možete da stignete sa jednc na drugu američku obalu za nckih šest sati, i da pri tom prođete kroz tri vremcnske zone. Vaša svest stiže na odredište za šest sati, i prati vas dok izlazite iz aviona. Vaše telo, međutim, zaista tamo stiže tek kroz tri dana, pošto mu trcba otprilike po jedan dan da sc oporavi od svake vremenske zone koju prcđete. Ukoliko datc sebi vremcna da se odmorite i povratitc od putovanja, s lakoćom možcte da sc prilagodite svojoj novoj lokaciji.

Vaš um, međutim, ne podnosi da miruje, niti želi da pusti telo da miruje. On je ubeđen da njegova ravnoteža zavisi od što bržeg obavljanja posla koji vas čeka. Intcrkontinentalno putovanje avionom je naporno za organizam, a vaše nastojanje da se bacite na posao čim sletite pređstavlja dođatni stres. Nestrpljcnje vašeg utna i njegova neuviđavnost prema pritisku koji telo trpi usled privremenog poremećaja bioioških ritmova ometa proccs adaptacije. Ukoliko vaš um namelne svoju volju i vi po navici krcnete da obavljate planirane poslove, postoje dobri izgledi da sc telu to ncće dopasti, i da će ispoljiti svojc nezadovoljstvo tako što će sc razboleti. Na taj način vas Priroda kažnjava za taj 'zločin protiv raz.boritosti'.

Fiziologija uma podudara se sa fiziologijom tela. Kao što postoji fizičkih Pct Velikih Hiemenata, tako i um ima svojih Pet Elcmenata:

Stabilnost, mentalni ekvivalent Zemlje;
Oscćanje, mentalni ekvivalent Vode;
Rasuđivanje, mentalm ckvivalent Vatre;
Memorija, mentalni ekvivaient Vazduha; i
Praznina, mentalni ekvivalent Etera.

PmnuM uma je ono *što* omogućuje ostalim stanjima uma da se ispolje, Kasuđivanje je varenje uma, koje odlučuje da li je određeni način rada i postu- panja pogodan za blagostanje organizma. Sve dok vaša moć rasuđivanja pravil- no funkcioniše odbijaćete da počinite 'zločin protn.[7] razboritosti'. Pošto je vaše rasuđivanje često uslovljeno i ograničeno stanjem vašeg uma, mentalna labilnost slabi vašu sposobnost rasuđivanja, isto kao što poremećaj Vate, Pite i Kaphe nepo- voljno utiče na probavnu sposobnost fazičkog tela, Oslabljeno rasuđivanje podstiče formiranje mentalne Ame (nepravilnog opažanja i shvatanja), isto kao loša probava omogućuje nastanak fizičke Ame (otrovmh otpadaka).

Vata, Pita 1 Kapha su zadužene za udruživanje Pet Velikih Fizićkih Elemenata u telu. Satva, Radžas i Tamas obavJjaju isti taj posao za um. Zdrava, prirodna, pot- puno svarena hrana i zdrave, pravilne navike unapređuju Satvu. Jaka, nadražujuća |cla l žestoke aktivnosti poput seksa pospešuju Radžas. Bajata, pokvarena hrana i otupljujuće aktivnosti poput spavanja podstiču Tamas. Radžas i Tamas su Doše uma. Potrebne su u malim količinama, ali izazivaju bolest kada se preterano povećaju.

Dobra fificka probava pove^anaje sa ovim simptomima:

1. Ne osećate nikakvu neugodnost nakon Što pojeđete željenu količinu hrane,
2. Posle jela gas koji podrignete nema isti miris odnosno zadah kao hrana koju ste pojeli.
3. Posle jela nemate neobično dugotrajan osećaj da vam je stomak pun.
4. Ne javljaju se nikakvi simptomi dok vam hrana prolazi kroz tanko i debelo crevo; ne bi trebalo ni da ste svesni te faze varenja.
5. Izmet izlučujete u svoje uobičajeno vreme. On treba da bude odgovarajuće čvrstine i đa ne sadrži krv, a ne bi trebalo ni đa odvratno smrdi.
6. Posle probave fizička želja za hranom vraća vam se u uobičajeno vreme. (Ne računa se mentalna želja za ugađanjem jeziku.)

Ukobko mdostaje bilo koja od mmdentb stavki, smari da mm fitpćka probava nije kako treba.

Dobra mentalna probava povepana je sa ovim simptomima:

1. Ne osećate nikakvu mentalnu nelagodnost nakon što unesete u sebe željenu količinu čulnih objekata.
2. Um vam se nakon toga ne oseća prepunjeno i premoreno.
3. Nikakva neprijatna osećanja ne nastaju za vreme dok obrađujete tu novu informaciju.
4. Možete bez naprezanja i precizno da obnovite svoj dožhdjaj iz pamćenja i da ga saopštite ukoliko je potrebno.
5. Posle ugađanja sebi spavate čvrsto i prijatno, bez uznemiravajućih snova (koji ukazuju na mentalnu Amu).

6. Zclja za sledećim ćulnim zadovoljenjem javlja sc posle umesnog vremenskog perioda.

Ukoliko nedostaje bilo koja od navedenih stavki, ^naa da vam mentalna probava nije kako treba.

Fiziološki loša probava može da prouzrokuje mentalnu, l obrnuto, međutim one se najčešće zajeđno ispoljavaju. Usled toga što je znatno lakše steći kontrolu nad telom nego nad umom, Ajurvcda smatra da je najbolje da se prvo pročisti i uravnotcži telo koliko god jc to moguće, a da se potom pređc na bavljenje umom, kako bi usklađcno telo moglo da izvrši usklađujuće dejstvo na um.

U biti postoje tri vrste fizički loše probavc: ona koja je izazvana Vatom, koja je tzazvana Pitom, i koja je izazvana Kaphom. Svaka od tih Doša može da doveđe do toga da tclo izgubi sposobnost prerade hrane, no svaka to čini na drugačiji način. Po nastalim simptomima možemo da zaključimo koja Doša je najviše poremećena.

Loše varenje izazvano Vatom najčešće deluje na debelo crevo. Zatvor se smen- juje sa mckom stolicom, i uglavnom dolazi do obilnih crevnih gasova, ali svi su : simptomi promenljivi. Poslc nekoliko dana varenjc se poboljšava, a potom se bez jasnog razloga vraćaju pređašnji simptomi. Stanje se neprestano menja, tako da osoba nc zna šta da jede ni kada da jedc da bi uspostavila povrcmcnc periode dobrog varcnja.

Loše varenje izazvano Pitom najčešće deluje na tanko crcvo, i uglavnom uz- rokuje suviše meku stoiicu. Uobičajeni su osećaji pečenja, poput žgaravice tli anal- nog pečenja nakon pražnjenja crcva. Pacijent može da oseća silnu želju za ljutom začinjenom hranom, koja samo pogoršava stanje.

Loše varenje izazvano Kaphom ponajviše deluje na stomak. l5ogođena osoba obično ne oseća nikakvu želju za jelom, a oscća težinu u gornjem delu stomaka, višak pljuvačke u ustima, i otežalost udova. Uobičajen je zatvor.

Kaphe ima najviše u želucu, Pite u tankom crevu, a Vatc u debelom. Ukoliko se loša probava produži usled nepreduzimanja odgovarajućih mera, jcdna ili više Doša će se veoma uvećati, napustiće svoj matični organ i početi da sc kreće kroz organizam u potrazi za slabim mestom u kojcm može da sc nastani i izazive bolest. Na taj način nelečena slaba probava dovodi do akutnili oboljenja kao što su pre- hlade, groznice, kašljevi, grip, dijareja, čir na želucu, i tako dalje. Sve te bolesti su mctodi koje Priroda primenjuje da pročisti vaš organizam kada vaše bićc ne može da 'svari' životna iskustva i umesto toga dopušta da se u vama nakupi fizička i mentalna prljavština.

Ma koliko sposobno da lečite neku akutnu bolest, napori će vam biti uzaludni ukoliko se ne posvetite i lošoj probavi koja jc njeno ishodište. Ako ne oďstranite taj koren problema, iz njcga će kasnijc iznići druge bolesti. Lečenje bi trebalo da započne sa iskorenjivanjcm osnovnog uzroka bolcsfi, a zatim bi trebalo da sc poz- abavi konkretnim manifestacijama. Tačno je da situacije u kojima je život ugrožen

/ahtevaju hitno reagovanje, ali kada ktiza prođe valja preduzeti potrebne mere za poboljšanje probave.

Ajurvedsko lečenje

Jogi po imenu Ćetanjananda živeo je nekih 200 milja od Bombaja sve do svoje nedavne smrti. Njegova izlečenja teških bolesti, između ostalog i početnih faza raka, bila su potkrepljena brojnim dokazima, i ljudi iz svih krajeva Indije slivali su se đa bi ih njegove ruke izlečile.'

On bi svakoga ko bi mu došao dočekivao sa srdačnom dobrodošlicom, kako hi stvorio pomočno osećanje bezbednosti. Dok bi se pacijenti odmarali od puta on bi otišao u džunglu da donese neku lekovitu travu čiji sok bi zatim bio dat kao lek neupućenom pacijentu. Posle petnaestak minuta jadni paćenik počeo bi ila povraća i da obilato prazni creva. To intenzivno čišćenje trajalo bi i do tri sata. Kada bi mučnina i dijareja prestali bolesniku bi bili servirani raspolovljeni mung pasulj i pirinač, zajeđno skuvani u jelo zvano kičadi. U tu kašu Cetanjananda bi dodao mesavinu mineralnih i metalnih oksida.u specifičnoj razmeri, zavisno od prirode bolesti. Nakon tridesetodnevnog ponavljanja ovog postupka, pacijent bi hio išćišćen od glave do pete, i bolest bi nestala.

Cetanjananda nikada nije izuČavao ldasičnu Ajurvedu, ali tretman je bio u skla- du sa ajurvedskim postulatima:

Uklmjanje utpoka.
CiUenjt rađi odstranjivanja prekomernih količina Dosa.
Umvnoteignje Doh t ponovno paljenje probavne vatre.
Podmlađivanje rad't obnove organivpna.

Ntjedna terapija koja ne sledi ove korake nije ajurvedska, i nije verovatno da če lnti trajno delotvoma, pošto ne ostvaruje uravnoteženje Doša. Ćak i kada vam je iim neuravnotežen, njegovo stanje je ili izazvano neravnotežom Doša ili je njome pogoršano.

Vera je takođe predstavijala bitan sastojak Ćetanjanandinih isceljenja. Ljudi su imi dolazili očekujući pomoć zbog toga što su čuli izveštaje onih kojima je po- mogao, i to poverenje im je pomagalo da ozdrave. Setite se da je jedan od simptoma uholelog Rasa Datua upravo 'odsustvo vere'. Vera je sam temelj izlečenja zbog tuga Što pojačava sposobnost Ahamkare da se poistoveti sa telom, i akdvno utiče n.i jačanje Rasa Datua, koji potom ishranjuje ostale Datue, a takođe i Ođas. Vima-

l. manda je uvek govorio da postoje samo dva načina da se bolest izleči. Možete da imate poverenje u drugo biće - lekara, božansrvo, svoju baku ili bilo koga drugog i da svoju sudbinu potpuno stavite u ruke te osobe, omogućujući joj da usmeri

snagu vaše vere. U suprotnom morate da poscdujete vcru u samog sebe, u svoje sopstvene moći samoisccljcnja, i da se neposredno lcčitc.

Ukoliko nemate na raspolaganju Cetanjanandu da vas prinudi da ozđravite, onda ste odgovorni za lečenje samog sebc. Citavim svojim bićem morate da rešite da stc siti svoje neuravnoteženosti i da ste spremni da se podvrgnete bilo kakvoj disciplini neophodnoj da se izlcčite. Sve dok niste u stanju da sebi bez uvijanja kažete da ste voijni da promenite svoje navike, svoje poglede i svoje stanje, ne može doći do isccljenja. Cvrsta odluka da se izlcčitc nastaje samo kada vam je um spreman da prizna svoju tvrdoglavost i 'zločin protiv razbontosti', kao i svoju neiskrenost u oknvljavanju tcla za svoje sopstvene ncumcrenosti. Kada sc vaš um istinski pokajc i kad jc voljan đa sebi oprosti što sc razboleo, tada je sigurno da će sarađivati sa vašim telom u ispravnom vršenju dužnosti.

Bcznadežnost ili bespomoćnost su opasni jer lišavaju vaš imuni sistem podrške Ahamkare. Ukoliko vaš um odluči da mu je dosadio bilo koji dco tela, taj će deo tela verovatno izgubiti svoj lmunitet i brzo će ga napustiti životna snaga. Budite gnevni, buditc neprijateljski raspoložcni, iskusite svako osećanje koje hoće da izađe iz vas, ali nikada nemojte postati žrtva beznadežnosti ako hoćete da se izlcčitc.

Osim toga, morate da žclite da svi budu zdravi ukoliko hoćcte da ozdravite. Zakon Prirode jc takav da primate natrag sve što iz vas izađe, tako da ćete i zdravlje steći jedino ukoliko vaše aktivnosti i stavovi doprinose, ili barcm ne škode, zdravlju osoba koje vas okružuju. Zdravljc jc umnogome nalik bolesti: i ono jc zarazno, i može da prelazi sa jcdnog na drugog čoveka.

Razmatranja koja slcde nemaju pretenziju da budu priručnik za samoisceljenje tcških bolesti. Ona samo u glavnim crtama opisuju nckc aspckte ajurveđskog pris- tupa određenim zdravstvenim stanjima. Uvek treba da potražite kompetentno pro- fesionalno uputstvo za svaki ozbiljmji poremcćaj.

Odstranjivanje Ame

Kad vam je jezik obložen, izmct jako smrdljiv a mokraća mutna, to su znaci da u vašem probavnom traktu ima mnogo Amc koja mora da sc ukloni pre nego što sc bilo šta drugo preduzme. Najbolji način da to ostvarite jeste da nc radite ništa: pustite da vaše telo samo izbaci Amu tako što ćete postiti.

Post jc prvenstveni i najbolji od svih lckova. Kada imate priliku trebalo bi da postite 24 ili 48 sati, uzimajući što je mogućc manje bilo kakve hrane. Ukoliko ste jako bolesni, kao u slučaju groznice, to ne bi trebalo da vam budc naročito teško, jer verovatno nećete m poželeti ništa za jelo. Skuvajte malo blagog čaja od sušenog đumbira (stavite jednu kašičicu u litru vode da vri 20 minuta) i pijuckajte ga, tek ko- liko da nc dchidrirate. Dodajte nckoliko kapi limunovog soka ako želite. Kada vam sc mokraća, izmet i jezik pročistc, vaš probavni trakt je oslobođen Ame i čišćenje

može da se nastavi. Kada niste jako bolesni, 24 do 48 sati na blagom đumbirovom ('ajn mogu da vam izgledaju kao večnost ukoliko imate V ili P konstituciju. Možete da pojedete malo tetke pmnčane kase kao dodatak koji će telu pružiti nešto sadtžine dok ono tadi na pražnjenju sebe od Ame.

Kada Ama nestane iz vašeg probavnog trakta, Vata, Pita i Kapha ponovo mogu neometano da se kreću. To je delokrug terapija koje su skupno poznate kao l'anČakarma: povraćanje, ćišćenje creva, klistiranje, tretman nosa i puštanje krvi. I'inezis, ili terapijsko povraćanje, predstavlja najbolji način da se poboljša protok kiđa je nagomilanost Kaphe glavni uzrok vaše bolesti. Cišćenje creva služi za uk- lanjanje nagomilane Pite, a klistiranje reguliše Vatu. Tretman nosa deluje na Doše n.ikupljene u glavi, a puštanje krvi neposredno prećišćuje Krv.

Ajurveda smatra klistiranje najvažnijim od svih metoda čišćenja, usled velike važnosti debelog creva za zdravlje, odnosno bolest. Na primer, izgleda da se virus svie prvo nastanjuje u debelom crevu i razmnožava se u njemu pre no što preplavi i uganizam. On može đa uspe u tome samo ako je debelo crevo prepuno Ame koja mu pomaže da napreduje. Lekoviti klistiri uklanjaju patogenu Amu i olakšavaju .ipsorpciju Prane.

Organizam mora da vam bude dobro pripremljen pre podvrgavanjaPančakarmi. Naročito:

1, *Utvnžite koja od tmih Voša* ;> *najpommmtija.* To obično možete da zaključite na osnovu oblika vaše loše probave. Uzmite u obzir i vašu konstituciju, a takođe i ovo osnovno načelo:

Nema *bofo* bez učešća Vate.
Nema *^apaljenja* bez učešća Pite.
Nema *stvaranja gnoja* bez učeŠća Kaphe.

Kad god se javlja žestok bol, naročito stomačni grčevi ili probadi, to znači da je uzrok poremećena Vata. Kad god preovlađuju groznica ili upala, kao u slučaju čira, postoji suvišak Pite. Kad god i bilo gde da se stvara gnoj, makar to bilo i u pljuvački kao u slučaju bronhitisa, Kapha je poremećena.

2, *Nanljite teto.* Kad god vam je telo prepuno Ame, upotreba običnih ulja izazvaće njeno dodatno nagomilavanje, te zato koristite isključivo ricinusovo ulje. Možete ga naneri spolja na ma koje područje tela koje je usled Ame bolno ih upaljeno, a možete ga i popiti tako što ćete jednu kašičicu usuti u šolju jakog čaja od ćtumbira u prahu, kako biste sastrugali Amu sa tkiva. Kada je telo rela- tivno očišćeno može se koristiti bilo koje ulje.

3, *Znojenje.* Znojenje je saučesnik ulja u obuzdavanju Vate. Savremena termo- grafija pokazuje da su bolna mesta u telu koja nisu zahvaćena upalom obično za nekoliko stepeni hlađnija nego što je normalno. Taj bol je posledica suženih krvnih sudova. Jedan od efekata sredstava protiv bolova je privremeno vraćanje

tih bolnih delova tela na uobičajenu temperaturu. Ta hlađnoća može da ima fizički uzrok, ili može da nastane usled straha i drugih hladnih emocija.

Suva toplota, poput sauna ili pokrivanja đebelim ćebadima, treba da se koristi isključivo kada nastupe bilo kakvc telesne smetnje izazvane Amom, Vlažna toplota, poput parnih kupatila i vrućih kada, može da se primeni kada nema mnogo Amc. Naravno, dkektna toplota mje namenjena za oči, srce i mošnice.

4. *Čilćenje.* Ulje i toplota 'razmekšavaju' vaš organizam, i pomažu da sc pokrene sva Ama zatočena u Datuima kako bi mogla da bude izlučena. Drevni spisi koriste ovu analogiju: suvi prut je toliko krt da se lomi kada se savije, međutim ukoliko ga prcthodno dobro podmažetc i zatim ga blago zagrcjctc on će povratiti svoju savitljivost i opet ćc moći da sc savija bcz lomljcnja. Moratc da budete oprezni kako bi izbegli da 'savijctc' svojc tclo Pančakarmom pre no što ga dovoljno zagrejete i nauljite, da mu ne bi naškodili.

Nepravilno obavljena čišćenja mogu da izazovu nuspojave, i zato pažljivo primcnjujtc te merc. Cišćcnjc nc smc da sc radi u vrcme ckstrcmnih kli- matskih okolnosti - toplotnih talasa, hladnih talasa, provala oblaka, oluja - i nije dopušteno maloj deci, osobama u dubokoj starosti, izrazito neotpornim Ijudima i trudnicama.

U načelu:

Primenjujte Pančakarmu kada je pacijent izdržljiv, a bolest slaba.

Kada je pacijent malaksao i bolest žestoka, pre svega dovedite Doše u ravnotežu da bi bolcst popustila, a pacijent ojačao prc vršcnja Pančakarmc.

Pančakarma nije nikakva junačka stvar. Kao i sve druge ajurvedske terapije i ona oponaša metode Prirode kako bi ovoj pomogla da izleči osobu. F.vo jednog primera; pre nekoliko meseci pomagao sam jednom svom prijatelju da obavi neku hitnu popravku na kočnicama njegovih kola. Nalazili smo se u severnom Ontariju. Bilo je rano proleće. Pretpostavljajući da ćemo brzo obaviti posao odgodili smo ručak.

Ispostavilo se da nam je za opravkc trcbalo skoro punih pet sati. Kasno po- slepodne, u Vata doba dana, podigao se hladan vctar, što jc samo pojačalo našu ozlojeđenost zbog ncočekivano dugog baktanja sa kočnicama. Na kraju smo se vratili kući, razočarani što nam jc propala prilika za vožnju kanuom. Već pola sata nakon što smo stigli mog prijatelja jc oborila groznica.

Znao sam da je Vata bila uzročnik toga. Groznica je nastupila za tili čas, a to je karakteristika mnogih Vata bolesti. Sve okoinosti koje su je izazvale išle su u prilog povećanju Vate: veliko naprezanje koje je dovelo do premora, hladan vetar, glad, ozlojeđenost, kasno posle podne i razočaranje proizvcli su Gorčinu. Rekao sam mu đa pojede malo nezačinjenog kičadija sa gijcm, kako bi obnovio zalihe hranljivih

inaterija koje je sagoreo naprežući se, pa da onda zajedno odemo u saunu, čija će loplota obuzdati hladnoću Vate. Toplota nije preporucljiva za Pita-tip groznica, ali može da pogoduje u slučaju Vata ili Kapha groznice.

Poslušao je moj savet, i posle nekoliko trenutaka u zagrejanom prostoru spo- pala ga je mučnina i morao je da ode da povtaća. Smatrao sam da je to dobar znak: kičadi je privukao Vatu u želudac, gi mu je podmazao utrobu, a znojenje je olakšalo kretanje Vate. Vratio se u saunu osećajući se znatno bolje, nakupio je još toplote, još jednom povraćao, i zatim otišao u krevet. Sledećeg jutra, posle blagotvornog poČinka, bio je kao nov. Naravno, ova procedura, koja je samo pomogla Prirodi da uradi ono što je htela da uradi, ne bi bila delotvoma u svakom pojedinom slučaju, ali u njegovom je bila ono prava

Pojedmosti o Pančakarma tnetodima čišćenja koji mogu da se obave kod kuće niožete naći u knjizi *Ajurveda: nauka o samomeljmju* od dr Vasant Lad-a.

TRIPHALA

PanČakarma je izvanredna stvar, ali to je samo početak. Ukoliko ste dugi niz godina loše postupali sa svojim telom, onda imate mnogo slojeva Ame koje treba ukloniti. A svaki od njih mora prvo da se smekša i odvoji da bi mogao da se rast- vori i odstram. Cak i ukoliko biste mogli da uklonite svu Amu odjednom, to ne bi hilo pametno jer vaši organi za izbacivanje možda ne bi bili u stanju da prerade sve toksine i mogli biste ozbiljno da narušite ravnotežu organizma.

Pored toga, vaš organizam je toliko dugo imao u sebi te toksine da je razvio vrstu metaboličke ravnoteže koja uključuje 1 njih. On će se opirari svim revolu- cionarnim promenama, naročito ukoliko u vašoj konstituciji ili vašem stanju ima innogo Vate koja proizvodi strah, jer oseća da mu se izmiče metabolički tepih pod ujim. Cetanjananda je rešavao ovaj problem tako što je obezbeđivao okruženje pot- pune stabilnosti i sigumosti kojim je organizam mogao da se posluži kao utočištem dok mu se svet okreće naglavce. Ukoliko ne možete da se povučete iz sveta na najmanje šest nedelja bolje je da svaku fazu čišćenja propratite sa nekoliko nedelja uravnoteženja DoŠa i hranjenja Datua.

Pančakarma je iscrpljujuća procedura (na sanskritu se zove Apatarpana), a svako iscrpljivanje naginje ka tome da oslabi Ahamkaru. Ukoliko ne postoji odgovarajuća Santarpana, tj. sanadja Datua, imunitet će vam nužno oslabiti. Na primer, kolonici mogu da budu delotvoma sredstva za oslobađanje tela od nečistoća, ali ukoliko se ptekomerno koriste izazvaće ozbiljan poremećaj Vate jer iscrpljuju organizam ne nudeći mu nista zauzvrat. Budući da Vata proizvodi strah, otganizam će se grćevito držati svake raspoložive preostale Ame sa pojačanom upornoŠću. Organizam mora da bude ispunjen samopouzdanjem; mora da bude voljan da izbad nagomilane toksine da bi čišćenja bila uspešna. Cišćenje je najbolje kada se odvija polako ali sigurna

Neumcrenost u ćišćenju zapravo može da vam otcra Amu još dublje u tkiva. Na primcr, preterana upotreba Vrućih, Ljutih jcla ili bdjki poput belog luka i Ijutih papričica, ncumereno vcžbanje i potiskivanje cmocija takođc povećavaju šansc da se porcmeti proces pročišćcnja, isto kao i grublja narušavanja pročišćenja poput uzdržavanja od prirodnih nagona, neprikladnog kombinovanja namirmca i oda- vanja stimulansima kao što su alkohol ili kofein. Mada ćcte možda osećati đosadu ili ncstrpljenjc, morate biti savesni i očistiti organizam onim tempom koji njemu najviše odgovara.

Triphaia može posfupno i blago da vam očisti i obnovi probavni trakt, povcćavajući vam sposobnost da ishranitc Datue. Triphala, što doslovno znači 'tri voćkc', sastavljena je od tri jcđinstvcne biljkc: Amalaki, Haritaki i Bibitaki. Osnovni ukus Amalakija je Kiseo, ali su prisutni i drugostcpeni ukusi — Sladak, Gorak, Ljut i Opor. Njcgova cncrgija je Hladna, a postprobavno dejstvo Slatko. Uspostavlja ravnotcžu sve tri Doše, ali je ipak najbolji za rcgulaciju Pite. Njcgova Kiselost mu omogućuje da poboljša probavnu vatru bcz remcćcnja Pitc, zahvaljujući Slatkom i {Iladnom. Svež plod jc izrazito Kiseo, aii ako posle toga popijete čašu vode ona ima ukus sladak kao sirup.

jedan Amalaki vcličine šljivc sadrži u sebi 20 puta više C vitamtna od narandže. Taj C vitamin je tcrmički stabilan i opstajc i poslc postupaka kuvanja ili sušen ja koji se primenjuju u njegovoj pripremi. Amalaki se posebno koristi u slučajcvima pojačane kiselosti i oboljenja jetre. Koristi sc i u šamponima, a uljc sa njcgovim dodatkom oplemcnjuje kosu i um. Osim toga je i izvanredno sredstvo za podmlađivanje; jc- dan od njcgovih sanskritskih naziva jc 'dojilja', čimc se odajc priznanje brižljivom načinu na koji, poput spavanja, blagotvorno deluje na telo i um.

Osnovni ukus Haritakija jc Opor, ali jc osim toga i pomalo Sladak, Kiseo, Gor- ak i Ljut. Ima Vruću cnergiju i Slatko postprobavno dejstvo. Uravnotežujc svc tri Doše, ali najbolje utiče na Vatu pošto je u stanju da svojom Oporošću ujedini tclo i um dok obuzdava Vatu pomoću Slatkog i Vrućeg. On struže staru slcpljenu Amu sa probavnog trakta i okrepljuje debelo crevo.

Osnovni ukus Bibitakija jc takođc Opor, uz dodatak Slatkog, Gorkog i Ljutog; energija mu jc Vruća, a postprobavno dejstvo Slatko. I on dovodi u ravnotežu sve tri Doše, ali najbolje deluje na Kaphu uprkos tome što jc Sladak, zato što jc i Opor i Vruć. Prcčišćuje svc telesne tečnosti i vcoma je dobar za lečenjc astme i štucanja.

Triphala je ajurvedska panaceja (lek za sve). Možete da je upotrebitc da opercte kosu iii telo, iii kao laksativ, sredstvo za čišćenjc ili povraćanje, ili u klistiru. Njcna esencija može da se koristi kao kapi za oči, nos ili u.ši, ili za ispiranje grla. Ona struže toksine sa telesnih tkiva i nagoni Doše koje su napustilc mcsta za koja su nadležne - stomak, tanko i dcbelo crevo - da se vrate u njih. Zbog svojc velike moći čišćenja koristi se i za detoksikaciju materija kao što su metali pre njihove upotrebc u spravljanju lckova. Triphala je ncškodljiva, ali osobe kojc u sebi imaju

veltku količinu toksina ponekad imaju reakciju ukoliko uzrnu preveliku dozu, zbog ioga što Tnphala pokreće nagomilane toksine brže nego Što njihovi onemoćali organizmi mogu da ih prerade.

Najpodesniji način da se Triphala prah upotrebi za postupno čišćenje i obnav- Ijanje probavnog trakta je da se jedna kašičica razmuti u čaši čiste vode i da odstoji preko noći. Sledećeg jutra treba da popijete vodu bez mešanja, pustivši da talog ostane na dnu čaše. Zatim ponovo napunite čašu, energično promešate, ostavite da odstoji do uveče i onda popijete tu vodu, opet bez mešanja. Potom bacite talog i razmutite novu kašiČicu Tnphale u Čaši sveže vođe za sutradan.

Ukoliko vam ta doza suviše energično očisti želudac ili izazove neku reakciju, pijte samo jednu čašu na dan, Pustite da ponovo napunjena čaša odstoji čitav dan i noć, popijte je sledećeg jutra, a kada bacite talog pripremite nov rastvor za naređno jutro. Tako će vam jedna kaŠičica trajati dva dana. Ukoliko čak i to izazove neku rcakciju, smanjite količinu na pola kasičice. Treba da se pridržavate ove prakse od iri do šest meseci da bi iz nje izvukli maksimalnu korist.

POST

Ajurveda ne odobrava dugotrajni post zbog toga što vas osećaj lišavanja nastao usled dugog posta neodoljivo podstiče na paralelno upuštanje u obnovu Aham- karinog samopouzdanja. U Indtji sam upoznao jednog zapadnjaka koji je rešio da postom ubrza put do prosvetljenja. Bio je ekstremni primetak V konstitucije, pa sain znao da je to za njega opasno i upozoravao sam ga na moguće rizike. Međutim, ntje bilo moguće uticari na njegovu odluku; tvrdoglavo je odbacivao sve opomene. [ednog dana ga je njegov izgladneli, oslabljeni imunitet doterao do bolnice gde su kkari proseldi dugačak gnojni čir koji se protezao đuž cele njegove noge. Kakav je liio krajnji rezultat ove avanture u visu svest? Posle oporavka se vratio u Severnu Ameriku i postao kuvar!

Njegova opsednutost hranom nikad ga nije napustila, pošto je njegov istrajni post toliko izgladneo njegove Datue da su ovi na kraju oborili njegovu odluku. Taj dklus preteranog sputavanja praćen preteranim ugađanjem drasrično pojačava Vatu u svakome ko tako nešto pokuša. Bolje je redovno posriti jedan dan u jednoj ili dve sedmice. Probavnim organima potreban je neradni dan isto koliko i zapo- ■lenir ljudima, i negarivne posledice su neminovne ukoliko ih terate da više meseci IH Z prekida rade prekovremeno, a onda im date dugačak prinudni odmor bez jela,

Kada ste bolesni treba da postite sve dok ne osetite stvarnu želju za hranom. Sve dok se osećate lakše,‘ življe i zdravije bez jela, nastavite sa postom. Ćim počnete d:i gubite energiju i osetite istinsku glad, jedno vreme jedite kašu od raskuvanog [urinČa ili ječma sve dok i to ne postane nedovoljno da vam utoli glad, a zatim l'i eđite na kicadi, jelo od pirinča i raspolovljenog mung pasulja čiji recept možete n.ici ti dodatku ove knjige. To jelo čisri 1 hrani Datue i predstavlja idealnu dijetu

tokom produžene terapije bilo koje hronične bolesti, zato što opušta i razvedrava um dok istovremcno uklanja i mentalnu i fizičku Amu.

Post se koristi kao metod pročiščavanja samo ukoliko ne može da se uradi Pančakarma. Prema tome, svakodncvni klistin i slični junački postupci ne bi tre- balo da budu uključeni u vaš post. Ukoliko zaista odlučite da postite tokom dužcg perioda, treba da obezbeđite stručno vođstvo ako nikada ranije niste postili. Postoji mogućnost da iskusite jak fizički stres ukoliko organizam počne da vam pokreče Amu brže no što vaši organi za lzlučivanje mogu da jc obrade i savladaju.

Osim toga, treba da se pridržavate ograničenja koja su prcporučljrva za vašu konstituciju. V osobe, na primer, nikako ne bi trebalo da postc na vodi mti da budu na bilo kojoj strogo ograničenoj dijeti duže od jednog do dva dana. Potpuni post za samo nedelju dana može da uništi metaboličku ravnotežu za čije sticanje su možda bili potrebm mescci.

V osobe bi trebalo da odaberu jedno jelo, kao što je kičadi, kojim mogu da se hrane bez prekida tokom mescc ili više dana. P osobc mogu da postc na tečnostima kao što su sokovi od voća i povrća ili na sirovom voću i povrću, ali nc treba da poste samo na vodi. I ne trcba da škrtarc na količini. Jedino K osobe mogu da se upuste u dugotrajni post na vodi ukoliko to žclc. Ili pak mogu da koriste sveže sok- ove. K osobama je više od ostalih potrebno da redovno poste jedan dan scdmično kako bi održali energičnu probavu.

V osobe mogu da postc jcdnom seđmično ili dvaput mcsečno na tečnostima, ali ne isključivo na vodi. Nekim V osobama godi sok od limuna i med razmućen u vodi; druge uživaju u sokovima, a one koje nisu alergične na mlečnc proizvode mogu da daju prednost mleku, svčžoj surutki ili jogurtu pomešanom sa vodom. Ništa od toga ne sme da budc preterano hladno (tj. direktno iz frižidcra). P osobe bi trebalo da koriste razblažene voćne sokove, na primer od grožđa, suvih šljiva ili narova, ili Gorke ili Opore sokove od povrća, na primer od krastavca. Treba da izbegavaju sve Kiselc sokove. K tipovi bi trebalo da se klone i jako Slatkih i jako Kiselih sokova.

Uravnoteženje Doša

Bilo da ste koristili Pančakarmu za čišćenje ili niste, svakako morate da us- postavite ravnotežu svojih neusklađenih Doša.

Vkoliko imale V bmlituciju, ili je vasu losu probavn i stvaranje Ame ipapvaia Vata, mojete da konsti/e:

Suvi đumbir, mirođiju, kopar ili komorač da rastvorite Amu.

Limun ili grejpfrut za Kiscli ukus, kamcnu so za Slani ukus, i đumbir ili beli luk za Ljuti ukus da raspalite svoju probavu. Mcdicinska vina su odlična za V probavnu vatru.

Laku, potpuno skuvanu hranu i tople tcčnosti, osobito sa dodatkom đumbira.

Umereno vežbanje, naročito jednostavna joga istezanja; redovno sunčanje; indirektnu ventilaciju i provetravanje, pošto jača strujanja vazduha uvećavaju VatiL

Ukoliko je Pita prou^rokovala vas probkm, mojete da koristite:

Mirodiju za rastvaranje Ame. Možete da koristite i suseni đumbir ukoiiko nije suvise ljut za vas,

Ljuske semenki psilijuma, Triphalu, ili neku Gorku travu poput lincure da raspalite svoju probavu.

Lagana ili presna jela i sokove sa hladnim konjanderom ili sandalov čaj.

Šetanje napolju, naročito blizu tekuće vode; umereno sunčanje početkom ili krajem dana; i redovno izlaganje vetru da bi potpomogli suŠenje Pite.

Ukoliko je vasproblemprousrokovaia Kapha, moijte đa koristite:

Suvi đumbir, crni biber ili kim za rastvaranje Ame.

Bilo koje Gorke ili Ljute biljke poput belog luka i crnog bibera za raspaljivanje probavne vatre.

Male količine hrane, naročito pečene, sa što je moguće manje tečnosti; najbolji je čaj od sušenog đumbira.

Energično vežbanje; mnogo sunčanja, sa umotavanjem ukoliko je potrebno da se pospeši znojenje; i izlaganje vetru, dobro obučeni radi očuvanja telesne toplote. Ljuske od semenki psilijuma, poznatog u Indiji kao isabgol ili buvlje semenje, predstavljaju odlično stedstvo za Čišćenje creva. Ukoliko se koriste za upijanje viška vode iz tela, onda treba da budu suve, inače ih prethodno treba potopiti u neku tcčnost da ne bi i2azvale zatvor ili zakrčenje creva, Ako niste alergični na mleČne proizvode, ljuske treba potopiri u mleko da ublaže i prekinu zatvor, a u mešavinu logurta i vode da umire proliv.

Psilijum je težak za varenje, te njegova redovna upotreba tokom dužeg vremenskog perioda oslabljuje probavnu vatru u V t K osobama. To može da se spreči uzimanjem 0,3 dl medicinskog vina razblaženog sa istom količinom vode u tsto vreme u koje uzimate psilijum. Budući da ajurvedska lekovita vina nisu lako dostupna, umesto njih može da se upotrebi ista kohčina organskog vina bez aditiva razblaženog sa vodom ili pola Šolje čaja od suvog đumbira.

Cak i kada prestanete da koristite lekove vaša dijetetska disciplina treba da se nastavi i morate đa ograničite svoje uobičajene navike ugađanja u periodu od najmanje Šest nedelja. Ajurvedski spisi navode osam stvari koje mogu da izazovu povratak tek izlečene bolesrir

Neumereno i energično govorenje. Putovanje, naročito na velike daljine. Prekomerno hodanje. Stalno sedenje ili ležanje u istom položaju. Prejedanje koje dovodi do lošeg varenja. Neprikladna dijeta sa nepravilnim kombinovanjem namirmca. Spavanje tokom dana (izuzev leti). I bilo koji oblik seksualne akrivnosti.

Psihičko lečenje

Nema sumnje da uravnoteženje Vate smanjuje strah, ali ne može potpuno da ga ukloni, pogotovo ukoliko osoba ima V konstituciju tako da sami njeni geni poscdu- ju potencijai da proizvode strah. Strah je uvck pojačan i pogoršan zabrinutošću, zbog čega V osoba stalno treba da bude nečim zauzeta kako ne bi imala vremena za brigu. Mcditacija jc najbolja zauzctost, jcdini đircktan način da sc odstrani strah. Vežbanje ili neki hobi mogu da budu od pomoći, sve dok mogu da navcdu osobu da se usredsredi na njih. Međutim, V osobe pri tom moraju da se čuvaju loših navi- ka, koje mogu da nastanu u svakoj vrsti aktivnog provoda i uživanja. Pasivna zani- manja, kao što je slušanje muzike ili praćenje sportskih događaja, takođe stvaraju naviku, ali zbog svoje pasivne prirodc imaju manje izgleda da iscrpu V osobu.

Slično tomc, bcs u P osobi može jedino da sc umanji, a nc i da sc odstrani, jer ona ima gene koji proizvode bes. Nestrpljivost, koja izaziva bes ili ljubomoru, predstavlja ključnu smetnju u P pojedincu. Pošto se ona obično javlja kada je um besposlen, P um uvck trcba da ima nešto čimc ćc sc baviti. Pukc razbibrige neće moći da ga zađovolje u istoj meri kao V osobu, zato što su Piti potrcbni problemi za savlađivanjc, koje ćc grisđ, 'variti' i malo po malo uklanjati. Poželjni su teški probiemi, jer P ima takvu narav da će redovito istrajati u nekoj zamisli dok je ne sprovede u delo, ali ni trenutka duže od toga. Ovoj konstituciji odgovara bilo kakav složen projekat od kojeg ima koristi.

U genima K osoba jc samozadovoljstvo. Lečenje loše probave izazvane Ka- phom može samo da je drži pod kontrolom, ali ne može da je elimimše. To samo- zadovoijstvo i popustljivost mogu da se ispoije u vidu pohlepe da se konzumira i poseduje sve što može da se pribavi, ili u vidu neodlučnog i prenemažućeg stava po pitanju zdravlja. Zemlja u Kaphi teži ka tome da učini K ljuđe zadrtim u njiho- voj kolotečini. Snažna motivacija, bilo unutrašnja ili spoljašnja, predstavlja jedini način za ublažavanje tih osobina. U počctku je najbolje usredsrediti sc na jcdnu ak- tivnost. Iako to može prilično da potraje, jednom kada K osoba postane posvcćena samousavršavanju njena sila inercije uzrokovaće da se napredovanje nastavi, mada bez povremenih 'pojačanih' doza motivacije može da se uspori i ponovo zaustavi.

Naša sposobnost da utičemo na svoja usmerenja ograničena je našim kapacite- tom da ih integrišemo u sebe. Satvičnu osobu, koja mcntalnu ravnotežu ili Satvu poseduje u izobilju, odlikuje izražena moć razumevanja i ona istrajno i dosleđno ide svojim putem, i brzo napreduje. Radžasični ljudi, koji su prcpuni hiperaktivnosti Radžasa, iskrivljuju činjenice da bi odgovarale njihovim predubeđenjima, i ubeđuju sebe da napreduju dok zapravo samo pojačavaju zavisnosti svoje Ahamkare. Tamasični ijudi, čijim bićem upravlja obilni inertni Tamas, zanemaruju očigledne dokaze potrebe za razvojem i napređovanjem i ukopavaju se tamo gde se nalaze nadajući se da će tu i ostati.

Mentalna probava gospodari fizičkom probavom. Ako odgrizete više nego Što stc u stanju da sažvaćete, bilo da se tadi o knjizi koju piŠete ili torti koju jedete, to činite usled slabosti svoje Ahamkare. Ona je slaba, ali je ubeđena da je snažna, i irudi se da to dokaže preteranom ambicioznošću. Ukoliko vam je um relativno bi- siar ta zabiuda o sebi biće prola2na, tako da ćete izvaditi 'jelo' iz svojih 'usta' radije ncgo da se mučite žvaćući ga.

Ukoliko se tvrdoglavo držite svog 'jela' i odlučno se trudite da ga sažvaćete, sažvakaćete više nego što možete da progutate. Još uvek možete da ispljunete to 'jdo' kad god priznate svoje samozavaravanje, ali što ste mu duže pnvrženi to više Ahamkara ulaže u pokaztvanje svetu da je u stanju da uradi sve što naumi. I žozvoljavajući Ahamkarino investiranje u njenu tobožnju personu da bi vam regu- lisala život, prinuđeni ste da progutate više nego što možete da svarite.

U ovoj fazi možete da sprećite da vam neprobavljeno iskustvo uđe u organizam lako što ćete ga 'povratiti': olakšati svoju savest i priznati 'zločin protiv razbori- losti'. Ukoliko propustite to da učimte stvara se fizička ili mentalna Ama koja biva apsorbovana u vaš organizam i tada je neizbežna neka vrsta bolesti.

|edan moj prijatelj je nedavno otvorio školu za izučavanje bilja i đozvolio je da mn ambicija ošteti mentalnu probavu. Upisao je petnaest studenata, kako zbog loga što mu je bila neophodna njihova školarina da pokrije troškove, tako i zbog mga što je smatrao da ima dovoljno energije da sve njih uspešno podučava. Kako |L: semestar odmicao postajao je sve zatrpaniji potrebama tih petnaest raznorodnih mdmdua i počeo je da se preopterećuje radom, Njegova sposobnost da izđrži toliki pritisak nije mogla da ide ukorak sa njegovim namerama. U svom entuzijazmu da osposobi druge prenoseći im svoje znanje upropašćivao je sopstveno zdravlje.

Stres izazvan prinudom na neprekiđno prilagođavanje prema petnaest različitih Ahamkara oslabio mu je probavu i stvorio mentalnu Amu. Budući da nije hteo da i iiprve prizna sebi da je prenapregao snage, on je tu Amu krio u svojoj unutrašnjosti. !)a bi se zastirio, njegov um je ptojektovao neravnotežu u telo. Poslednji put kad smo se sreli požalio se na simptome koji su ukazivali na poremećaj žućne kesice.

Ishrana mu je bila pnmerena njegovoj konstimciji, a ni godišnje doba nije pogoršavalo Pitu, tako da mi je bilo jasno da njegovi problemi izviru pre svega 1/ njegovog uma. Tokom razgovora on je sam uočio vezu između manjkave men- j.ilne probave i slabosti fizičkog probavnog trakta, i shvatio je da tnora da obustavi nesvarljivu situaciju koja je prouzrokovala ceo problem. To je mogao da postigne i.iko što će smanjiti broj studenata ili angažovati ispomoć. Njegovo prepoznavanje problema garantovalo je da će biti u stanju da ga reši.

Lečenje mentalnih oboljenja u suštini obuhvata iste one mere koje su navedene л fizičko Iečenje. Kada loša mentalna probava izazove brojna neprijatna osećanja ćije nagomilavanje na kraju izobliči predstavu koju osoba ima o sebi i sposobnosi 1L1 uspešno funkcioniše, neophodno je da se krene od ukianjanja uzroka. Zarim

mora da sc pročisti um. Urn ispunjen gnevom priiično lako izbacujc taj gncv 1 na taj način sc donckle pročiščuje, ali um ispunjen strahom jc čvrsto prikovan za strah i odustaje od njega tek nakon postojanc primene mentalnc toplinc i uija, a to je Sneha, iskrena ljubav ili naklonjenost. Mentalna inercija iziskujc cncrgično i uporno stimulisanje da bi bila podstaknuta na pročišćcnjc.

Naravno, ukoliko jc um dotične osobe obcshrabren, a poremećaj žestok, pročišćavanje nije uputno, pošto bi đodatno oslabilo um. U tom slučaju jc nco- phodno da se Radžas i Tamas dovcdu u ravnotežu uz pomoć snagc Satvc. U svim takvim slučajevima teži sc ka mentalnom obnavljanju.

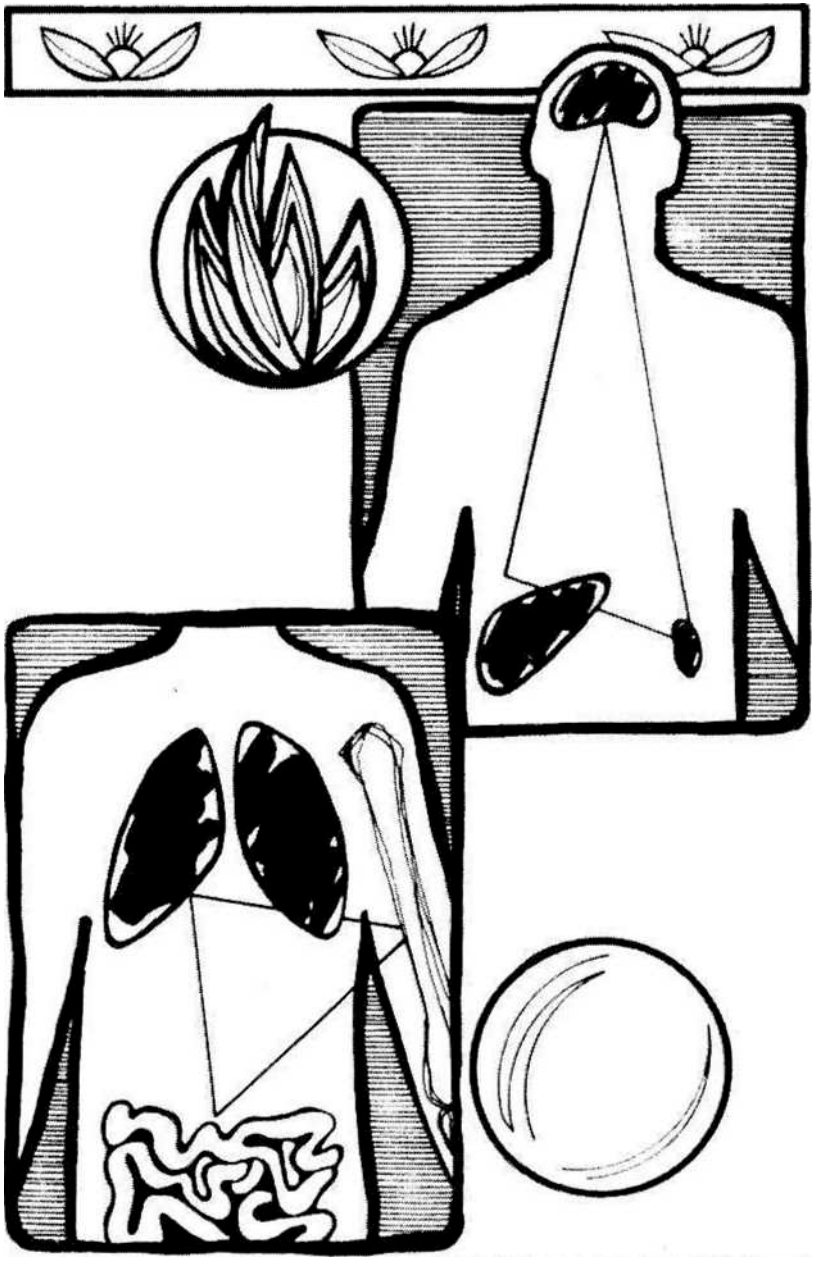
Kada jc um ispunjen Amom nastalom uslcd nezadovoljavajućih mcđuljudskih odnosa, obavezno je uzdržavanje od žudnji i strasnih žclja. Postoji čak i mentalna Triphala, koja potnaže da sc ostruže stara Ama sebičnih i samoljubivih veza. Ona se zove Kirtana, molitveno opevanje i slavljenje Božjcg imena. Cak i ukohko ne verujete u uobličenog Boga, možete da izaberefc imc kojc predstavlja bilo šfa u šta verujete, i da ga ponavljate sa ljubavlju, dozvoljavajući toj sih da ude u vas 1 tzleči vas.

Kirtana jc takođc i najbolji obnovitelj, pošto nam pomaže da ispravimo svoj odnos prema Prirodi. Pravi smisao joge je sjedinjenjc sa božanskim, a stav iskrenog tražcnja božanskc pomoći je uzvišen put ka istinskoj jogi.

Jukti

Reč ‘Jukti’ izvedena je iz istog korena kao i reČ joga. Jukti se u sanskritu definiŠe kao ‘babu-karana-joga-đa’: ono što nastaje ujedinjenjem mnogili uzroka. Glinena posuda, na primer, stvorena je pomoću Jukti. Ona predstavlja udruživanje gline, vode i točka, štapa koji je modeluje, peči za njeno pečenje i susenje, goriva za peč, i gmčara koji nadgleda čitav proces.

Zdravlje se stvara pomoču Jukti. Rak jedne osobe može da se odstrani posle lcčenja močnim lekovima; rak druge osobe može da se povuče samo nakon vi- zuelizacija; a rak treče osobe reaguje isključivo na dijetu. Ozdravljenje zavisi od lerapije koja moše da bude više ili manje složena, pacijenta koji mora da poseduje veru u nešto, osobe koje če pacijentu davati terapije, i upravnika koji nadgleda. Iznad svega, upravnik mora đa bude sposoban, kompetentan. To može da bude i sam pacijent; bitno je da je prisutan neko ko zna šta i kada treba da se učini. Kaže se da čak i ukoliko je lek nedostatan, pomoćnici nestruČni, a padjent neposlušan, vičan lekar i pored toga može da donese olakšanje, primenjujući princip Jukti da bi uklanjanje uzroka, pročišćavanje, dovođenje u ravnotežu i obnavljanje objedinio u |ednu usklađenu celovitu terapiju.



Sedmo poglavlje
Bolest

Bez Jukti, utneŠnog kombinovanja stava i aktivnosti radi uspostavljanja sklada jedinke, loša probava postaje hronična i dobija nove vidove. Hronična loša probava oslabljuje imuni sistem, koji prvo reaguje alergijom, a naposletku i stanjima, kao što su rak ili sida, u kojima imunitet doživljava potpuni slom. Bazični uzrok svih takvih stanja je nemoć Ahamkare da se u potrebnoj meri poistoveti sa telom.

Alergija

Antigen je biio šta — najčeŠće ali ne obavezno belančevina — Što može da se prepozna kao nešto strano organizmu. Ama je opšti izraz za antigeni materijal. Svaki komad nepravilno svarene hrane kojeg vaš orgamzam apsorbuje je Ama. Antiteia su posebne belančevine proizvedene od strane đela vaših belih krvnih zrnaca i raspoređene kao odgovor na izloženost specifičnim anttgenuna. Antitela se čvrsto vezuju za antigene, i ukoliko vam je imuni sistem zdrav on obavlja svoju policijsku dužnost izbacujući te antitelo-antigen skupine iz tela.

Vaš imuni sistetn može da otkrije poreklo svake vrste Ame: Ama sira, Ama svintctine, Ama kikirikija, itd. Kada ste stalno na udaru iste Ame, proizvodi se sve više antitela poŠto vaš organizam sam sebe čeliči u očekivanju novog talasa napadača.

I Ikoliko ste svesni da ne varite dobro kikiriki, i pored toga ga uporno, bandoglavo]<‘dete, taj nepotpuno svareni kikiriki neprestano stvara Amu. Na kraju se u vama u.ikupi toliko Ame kikirikija da svaki put kada kikiriki dotakne vaŠ jezik vaša imuna

ilicija trubi na uzbunu, pretpostavljajući da će i on biti ncptavilno svaren. Kada je imuna reakcija toliko naglašena da je postajete svesni na osnovu nekog telesnog ili psihičkog simptoma kao nuspojave unutrašnje borbe, dobijate alergiju.

Ljudi mogu da postanu alergični takoreći na sve. feđan izvor je procenio da 30% .imeriČkog stanovniŠtva ima neki stepen alergije na hranu. Neki Ijudi su alergiČni na plcsan, neki na ugljovodonike i petrohemijske proizvode, a neki treći na mačju ili |iseću dlaku. Kođ nekih bukne koprivnjaČa kad su izloženi nagloj hladnoći. Postoji i.ik i stanje zvano vežbanjem-izazvana anafilaksa kod kojeg veliko naprezanje uz-

II ikuje alergijsku reakciju koja može da bude opasna po život. Kao i u slučaju alerj'.ijc na hladnoču, to se verovatno događa usled toksičnog stanja organizma, a ne

zbog naročitc alergijc na acrobik. Nagli pritisak fizičke aktivnosti prisiljava toksine da se pokrenu iz svojih naslaga u tkivima i izliju sc u krvotok.

Gotovo svaki simptom može da bude izazvan u alergijskoj reakciji. Mala je verovatnoća da je akutna bolest sa temperaturom i/iii gnojem alcrgijska, a isto važi i za unilatcralna stanja (bolovi, otoci i slično na samo jednoj stram tela); ali sklonost ka bilateralnim (na obe strane tela) bolovima i otocima i povratnim, ponavljajućim infekcijama sa mogućim gnojem i visokom temperaturom - poput 'hroničnih pre- hlada' i infekcija krajnika i ušiju - često jc alergijska.

Do alergija dolazi u preosetljivom organizmu. Sve dok na specifične alergije može da se utiče posebmm tehnikama koje smanjuju osetljivost, lečcnje alergijskih stanja uključuje i smanjenje te prcosetljivosti. Vata i Pita su glavne Doše koje su povezane sa alergijom, jer njihova uzajamna napetost dovodi do preosetljivosti or- ganizma.

Postoje brojni različiti tipovi alergija. Neki se pojavljuju samo ukoliko dovoljno čcsto uzimate alergen, pošto inače nivoi antitela nikada toliko ne porastu da bi iz.azvali prunetnu reakciju. Drugi tipovi alcrgija nastupaju svaki put kada pojedete određenu namirnicu. Najpodmuklije su alergije povezanc sa nckom zavisnošću. Sve dok konzumirate ono na čega ste alergični, osećate sc dobro; a čim prckincte počinjete da osećate simptome tog prckida.

To može da se proveri pažljivim ispitivanjem vaših žudnji. Recimo da volite da jcdctc čokoladu. Ukoliko samo povrcmeno žuditc za njom, i oscćate se zado- voljeni posle omanjeg parčeta, onda vam jc tclo verovatno proizvelo tu žudnju sa određenom namerom. Možda mu je za održavanje vlastite ravnoteže potreban neki spoljni faktor koji se nalazi u čokoladi. Mcđutim, ako svakog dana moratc da poje- dcte čokoladu i bez nje postajete zlovoljni, ili ako pojedete parče čokoladc i zatim odjednom osetite gotovo nekontrolisanu žudnju da pojedete punu kutiju čokoiade, onda po svoj prilici imate zavisničku alergiju na čokoladu. Sve zavisnosti, čak i na najopakije droge, verovatno s vremenom postaju alergijske po prirodi.

Sklonost ka aiergiji razvija se u ranom dobu života, i na nju snažno utičc prak- ruti. V i P osobc su češće pogođene alergijom od K osoba. I savremeni alergolozi su zapazili da jc vcćina pacijenata koji su alergični na hranu plavokosa i plavooka, što ukazuje da se radi o P, PV ili PK osobama.

Osim toga, kada se posle začeća plod razvija u materici, majka šalje kroz posteljicu nešto od svoje imune zaštite svom zametku u obliku antitela. Ukoliko je majka veoma toksična može da pošalje previšc antitela, ili čak'može da mu prenese antigene koji cirkulišu u njenoj krvi. Imune reakcije mogu da nastupe u telu bebe još pre rođenja. Posle rođcnja majčino mlcko bi trcbalo da obezbcdi dctctu pasivni imunitet. Ukoliko se i preko njega u dete unosi antigeni materijal, ili ukoliko dete nije đovoljno dugo hranjeno majčinim mlekom, to će sc nepovoljno odraziti na njegov imunitet.

Važna je i priroda alergena kojima ste lzloženi. Na primer, alergija na alkohol, koja verovatno izaziva nastanak kako mamurluka tako i alkoholizma, može zapravo ila započne kao alergija na žitarice koje se koriste u procesu fermentacije, Slično tome, alergija na mleko može da nastane zbog nepodnošenja laktoze, ili može da počne kao alergija na penicilin koji se daje kravama kao prevencija protiv bolesti, i da zatim preraste u alergiju na samo mleko. Alergija na svinjsko meso može da počne kao osedjivost na tetraciklin. Piličima se u masovnoj proizvodnji daju razni lckovi, i svi oni mogu da učine telo osetijivim na piletinu.

Crevna toksemija takođe je uključena u nastanak alergije. Zagađenje u đebelom rrevu dopušta da nadražujuće liemijske supstance protzvedene usled nepravilnog varenja budu apsorbovane u vaš organizam 1 da preko krvotoka stignu do đrugjh delova tela. Sve je to Ama, koja izaztva reakdje gde god da dođe. Ti unutraŠnji /.agađivači ra2araju membranu koja oblaže debelo crevo i smanjuju mu pokredji- vost, usled ćega telo apsorbuje otrove koji bi inaČe bili izlučeni. Na primer, ne- praviina probavljenost aminokiseline tirozin proizvodi nagrizajuću karbolnu kise- Imu. Jedna kap te nepomešane kiseline može da progori rupu na vasoj unutraŠnjoj opni; zamislite njeno dejstvo, čak i u razblaženom obliku, na unutrašnju opnu koja vam oblaže probavni trakt.

Crevna toksemija štetno utiče i na vaš mozak, PoŠto svest vaseg mozga ima hcmijsku osnovu, svaki toksin je menja. Pravilno probavljanje aminokiseline tripto- ian proizvodi serotonin, Veselu hemikaliju' mozga koja nas čini spokojnim i pribra- utm. Nepravilno varenje triptofana proizvodi indol i skatoi, hemikalije koje izmetu daju odvratan smrađ. One uzrujavaju mozak i unose u njega pometnju. Uzimanje lableta L-triptofana može da poveća koiičinu serotonina i tako privremeno umiri mozak, no ukoiiko se ni one ne svare kako treba posledica će biti još veći nemir, nsled povećanih količina inđola i skatola.

Patološki procesi proizvode i supstance poput oktopamina koje se zovu 'lažni ncurotransmiteri'. Oni mogu da zamene normalne neurotransmitere, čiji je za- datak da precizno prenose poruke kroz mozak, i da učine mozak još rasejanijim t haotičnijim, nesposobnim da pravilno nadgleda i podržava imunološke odbrane i »rganizma.

Isto kao što Ama nastala nepravilnim varenjem hrane može da poremeti svest i uzburka osećanja, moguće je i delovanje u obrnutom smeru - uznemiravajuća osećanja mogu da pogoršaju probavu i stvore Amu, što podstice imuni sistem da reaguje protrv nje. Duboko potisnute emocije pojačavaju alergijsku reakciju, pošto •;c um oseća ugroženim usled svoje nesposobnosti da se izrazi i usmeri svoje frus- nacije na ono što ga napada. Temeljno fizičko čišćenje popravilo bi situaciju, ali
obično će pokušati da iskoristi svaku priliku za čulno ugađanje. Sialno prisustvo Ame u organizmu. izaziva stanje neprestane pnpravnosti imunog astema, alergično stanje.

Reumatska bolest

Uporne alergije na kraju se razvijaju u još teža stanja. Ama postajc tako čvrsto utisnuta u vas da neka od vaših tclesnih tkiva bivaju uništcna imunim rcakcijama. Tc mrtve ćelije su strana tela, unutra proizvedcna podvrsta Ame, i imuni sistem ih suzbija i uništava isto kao što bi napao bilo koje druge uljeze. Na kraju vaše imune ćelije stiču ljudoždersku sklonost prcma živom tkivu onog tipa koji jc ranijc bilo potrebno eliminisati. To jc 'auto-imuna' rcakcija.

Auto-imuna bolest opisana je kao uslovljcna ili ograničena zločudnost. Budući da do procesa starenja dolazi posredstvom auto-imunih procesa, i budući da svi umiremo od starosti ukoliko nas nijedna bolest ranije ne dokrajči, auto-imunost mora da se odstrani da bi se omogućilo obnavljanje i podmlađivanje.

Rcumatsko oboljenje predstavlja dobar pnmer auto-imunog stanja koje često može uspešno da sc lcči ajurvedskim pristupom. Reumatskc bolesti - rcumatska groznica, rcumatizam i reumatoidni artritis - su stanja u kojima jc organizam is- punjen 'reum'-om, tj. sluzi, jednom vrstom Amc. Oko 10% svih pacijenata koji odlaze lekaru imaju ncko od reumatskih oboljcnja, što pokazuje koliko je duboko sav narod postao bolcstan. Reumatoidni artritis, kao i rcumatska groznica, može da škodi srcu, i da prouzrokuje čak i smrt. On prcdstavlja tcško stanjc opasno po život.

Reumatoidni artritis jc opšte sistcmsko oboljenje koje može da se pojavi u bilo kojem životnom dobu, mada jc rcđe kod decc i tinejdžcra nego kod odraslih. Mlađi Ijudi su skloniji rcumatskoj groznici, koja je još uvek rasprostranjena u nekim manje razvijenim zemljama i u osnovi predstavlja kritični vid istog razvoja bolesti. Rcumatoidni artritis se u proseku prvi put lspoljava oko četrdesete godinc života. Velik uticaj ima naslcdna sklonost, a od njcga oboljcva tri do pct puta više žcna nego muškaraca. Mada pogađa ljude u svim delovima sveta, znatno je teži u hladnim i vlažnim pođnebljima koja pogoduju prctrpanosti Kaphc i nagomilavanju Ame.

Reumatoidni artritis na sanskritu se naziva Ama-Vata, što znači da nastaje kada Vata rasprostre Amu po čitavom telu. Izgleda da jc najvažniji početni uzrok ne- pravilna ishrana, koja proizvođi Amu. Ostali uzroci obuhvataju izncmoglost usled prekomcrnog rada, pretcrano vežbanjc i krctanje, učcstali seks, vcliku zabrinutost, i emotivno mučenje kao što je velika žalost. Iznurenost i jaka osećanja povćavaju Vafu; oni pogoršavaju reumatoidni artritis, a ponekad mogu i da ga pokrenu. Prekomcrno korišćenjc opojnih srcdstava, naročito alkohola, istovremcno remeti Vatu i proizvodi Amu.

Lepljivi, mutni, smrdljivi talog, koji je Ama, može se naći u zglobovima svake osobe koja pati od reumatoidnog artritisa. Po njcmu sa sigurnošću može da se razlikuje reumatoidni artritis od ostcoartritisa, koji predstavlja lokalizovanu mani-

fcstaciju procesa starenja. Ukoliko se zglobna tečnost, to lepljivo, vrlo gusto maztvo koje nam podmazuje zglobove, povuce i2 osteoartritisnog zgloba ovaj će biti skoro normalan, ali u slucaju reumatoidnog ili bakterijskog artritisa tečnost gubi sposob- nost da podmazuje, postaje nečista, sadrži ćelije mnogih tipova u velikom broju, pa čak i ugruške pri stajanju. Zdrava zglobna tečnost nikada se ne zgrušava.

Zglobna tečnost je jedno od telesnih spremišta sile Kaphe. Kapha i Ama su vdo slični po kvalitetu, tako da nije iznenađujuće što Ama ispoljava sklonost prema zglobovima. Ta Ama ponajviše nastaje u debelom crevu, u kojem nepravilni metab- otizam masti sAara mnoštvo Ame koja je posebno sklona da se smesti u kostima i zglobovima. Budući da je membrana koja pokriva debelo crevo blisko povezana sa ishranom hrskavice i kosti, ta Ama brzo stiže do svoje prioritetne lokacije i tu se taloži. Imum sistem usttemljuje se da je napađne, i nastaje bolest. Ukoltko se ne obuzda, zapaljenje postaje hronično 1 razara zglob, usled čega okolni mišići atrofi- raju. Sve se to događa zbog neprobavljene materije u debelom cretm.

Menstrualni poremećaji izazivaju sklonost žena prema reumatoidnom artri- lisu. Zene su fizički srećnije od muškaraca, jer se njihova Krv svakog meseca čisti putem menstrualnog izliva. U toku prve polovine meseca telo snabdeva matericu tiajboljim mogućim hranljivim sastojdma da bi je pripremilo da udomi dete. Uko- liko ne dođe do trudnoće endometrijum (sluzokoža materice) postaje Ama, strano ido koje matenca mora da izbaci. Telo koristi tu priliku da menstrualnom izlivu doda svu nečistoću koja se tokom meseca nakupila u Krvi. Cak i ukoliko ženina probava nije optimalna u crevima i utrobi, ona dobija još jednu priliku da valjano ishrani svoje glavne Datue posredstvom tog mesečnog preciŠćavanja Krvi. To je verovatno bitan razlog zbog kojeg žene žive duže od muskaraca.

Nažalost, to je blagođat samo dok je mesečno pranje redovno i dostatno. Uko- liko je ono iz nekog razloga osujećeno tako da sva nedstoća nije uklonjena iz Krvi, i.i opasna Ama obliva telo i pojačava dejstvo ostale Ame. Zbog toga su duhovne prakse koje nalažu ženama da suzbiju menstruaciju veoma štetne. Zbilja je rečeno tla je prestanak menstruacije znak duhovnog napredovanja, ali to mora spontano da se dogodi kada je organizam postao potpuno pročišćen. Prevremen sračunat prestanak menstruadje je bremenit rizicima, uključujući i mogućnost stvaranja opasnih ugrušaka krvi.

Duševni nemir je značajan uzročni činilac artritisa. Kada ste uznemireni, savladani žalošću, pritisnuti nesigurnošću, strahom ili nekim drugim snažnim osećanjem, niste u stanju da posvetite potrebnu pažnju tome šta i kada jeđete. Možete da se bacite na svoj posao ili neku fizičku aktivnost radi one praznine uma koja dolazi sa iscrpljenošću, ili mošete da pribegnete opojnim sredstvima đa bi po- bcgli od tištanja duševnog bola. Znate kako vam želja za jelom ispari kada ste besoi

ili na nckj drugi način uzrujani. Hrana pojedena kada ncmate apetit stvara Amu, i deiujc kao pritajcni otrov ćija dcjstva izbijaju na videlo malo po malo.

Neuravnotcžcno osećanje može da napravi štetu tako što će natcrati um da potraži spas od svog stanja u opsesivnoj aktivnosti. liz to, ono i ncposrcdno dcluje na organizam. Na primcr, nakon cmotivno nabijcnog sportskog događaja reumats- ki faktor sc povećava u krvi igrača. Bolest jc tri puta raširenija mcđu osobama koje su kao deca bilc usvojcne od onih kojc su živele sa svojim genetskim roditeljima.

U psihotičnom artritisu se simptomi artritisa izmcnjuju sa simptomima psihoze, što pokazuje da jc artritis jedan od načina na kojc organizam mora da tspolji žestok psthički bol bez totalnog razaranja uravnoteženosti uma. Glavna posledica artritisa jc tcžak invaliditet koji bolesnika oncmogućava da vodi normalan život. Po tomc je on veoma sličan katatoniji. Katatoničari ne rnogu da se krcću iz psiholoških razloga. Osobc kojc patc od artritisa imaju fizičke razloge za svoju ncpokrctnost, a fizička onesposobljenost je za društvo znatno prihvatljmja od mcntalnc poremcćcnosti.

Zrtvc artritisa često su psihološki krutc i ncpopustljh'e. Pretpostavimo da se bavitc poslom koji ne volite, ih mrzitc svog ščfa, ih smatrate da su uslovi rada nepodnošljivi. Ukohko se ne prilagodite, i ukohko nc priznatc scbi da ste nespo- sobni da sc prilagodite, napad artritisa pruža vam opravdan izgovor da se izbavite od tog posla bcz ikakve krivice, pošto se pretpostavlja da jc fizička bolest 'izvan vaše kontrolc'.

Svaka ncizdržljiva uloga možc da lma za posledicu psihičku ukočcnost koja se protivi ih ograničava nužnost da igrate tu ulogu. Moguće je da su žene sklonije reumatoidnom artritisu od muškaraca, uprkos činjcnici da žcnski polni hormoni pomažu da se bolest olakša, usled Ahamkarinc zbunjenosti u odredtvanju njihovog položaja u životu. Zcna koja sc buni šfo mora da bude potčinjcna svome mužu, ili ne podnosi zavisnu ulogu koju joj njcna socijalna srcdina nameće, rastrzana je u dva pravca. Zeleći da u isti tnah bude i samosvojna i da ostanc u slozi sa porodicom i društv- om, ona jc raspcta tom tcškom nedoumicom. Fizičko stanje joj pomažc da zadrži svoje maštarije o tome kako bi živela svoj život kada bi bila slobođna od ograničenja, nc primoravajući jc da dcjstvuje u skladu sa svojim snovima. Ona u svojoj nutrini zna kakva žeh da bude, ah joj možda ncdostaju hrabrost i samopouz- danje da savlada preprcke koje postoje na putu njenog slobodnog izražavanja.

Nedovoljna snaga za odupiranje uticajima koji teže da je sputaju ukazuje na slabost Kosti, Datua koji omogućuje Ahamkari da se istakne u svetu. Slabost Moždine, koja vlada zglobovima, izaziva u Ahamkari strah od neuspcha svakr put kada razmišlja o tome kako da se potvrdi i dokaže. Strah od posledica samodoka- zivanja i bojazan da će propustiti da se dokaže udružuju se da jc učinc nepokrctnom, remetcći Vatu 1 izazivajući Oporost, koja joj sužava krvotok i ubrzava zakrčenje krvnih sudova. Njena frustracija i đalje se pojačava, uvećavajući Gorčinu u njenom biću i dodatno pogoršavajući Vatu, dok na kraju nagomilavanje Ame u zglobu ne bukne u zapaljcnje, i tada se manifestuje artntis.

Bolest je istinsko biće, strana sluškinja koju je bolesnica stvorila *iz* svoje Ame da r.uli za nju. Sada viŠe ne mora da robuje kućnim poslovima zbog kojih joj porodica uije ukazivala poštovanje i zahvalnost, jer je izmenila svoju unutrašnju stvarnost da IU bi morala da se prilagođava spoljašnjoj. Za neke bolesnice reumatoidni artritis postaje stvarnost, sigurnost i zdravlje. One maltene imaju osećaj da bi se raspale, da bi im se rasturila lićnost ako bi se opustile, postale osetljive i zaplakale, i ponovo se suočile sa spoljnom realnosću.

I bolest stvara zavisnost, postajući oslonac u koji se možete pouzdati. Nažalost, to je veoma Štetan oslonac. Ama se na kraju širi na srce, krvne sudove, oci, pluća i nerve, dovodeći do anemije, otečenih limfnih čvorova i ubrzanog rada srca. Srčane komplikacije ponekad se pokazuju kao kobne. Upala debelog cteva, zat- vor, oscilirajući krvni pritisak, bronhitis, kamenje u bubrezima, grčevi u nogama i i il.ioljenje žučne kesice - sve to može da nastane kao direktna posledica reumatoid- nog artritisa. U težim slučajevima dolazi do taloženja amiloida. Amiloiđ predstavlja nstatke napada belih krvnih zrnaca na telesna tkiva, jedan tip unutamje Ame koji može da uzrokuje smrt tako što zaČepljuje bubrege,

U današnje vreme žrtve reumatoidnog artritisa ne mogu tačno da odrede dan kada je njihova bolest počela, jer potiskuju sve simptome čim se pojave. Bol i ukrućenost mišića i zglobova postepeno se pojačava tokom nedelja ili meseci, praćeni čudnom malaksalošću i opštim osećanjem nelagode i nespokoja. Ipak, u |cdnom od deset slučajeva bolest nastupa odjedanput, u skladu sa opisom koji pružaju stari ajurvedski spisi, sa groznicom, izrazitim osećanjem slabosti, fizičkim liofom, lošom probavom, debelom naslagom na jeziku i gubitkom sposobnosti da sc oseti ukus. Osnovna patologija obuhvata oticanje, crvenilo i bolnu mekanost u |cdnom ili više velikih zglobova. Zapaljenje se obično premešta sa zgloba na zglob, povlačeći se iz jednog dok izbija na drugom, i taj simptom se na sanskritu naziva 'lutajući bol'.

U slučaju nekih pacijenata emotivni uzroci pretežu nad fizičkim uticajima; kod drugih preovlađuju fizički uzrocl Koji god da je uzrok, fizičko lečenje u cilju is- lcrivanja Ame iz tela osnovno je u bavljenju reumatskom bolešću jer u njoj vodeće mesto ima 'reum'.

Lečenje arttitisa

Prvi korak u suzbijanju reumatoidnog artritisa jeste da se prizna da vam je iclo primorano da trpi nesklad da bi se vaš um zašritio od prinude da se suoči sa zamršenim ili potisnurim osećanjima. Ukoliko ste u stanju da priznate sebi da možda nosite u sebi takav konflikt, i da ispoljite spremnost da se konačno poz- abavite njime, možete da primenite fizičke terapije radi obuzdavanja fizičkih po-

sledica bolesti, sigurni da skriveni uzroci nećc pogoršati vašc stanje dok se odvija to fizičko generalno čišćenje.

Možda ćete ustanoviti da jc ta spremnost za suočavanje sa stvarnošću dovolj- na za suzbijanje bolesti kada se udruži sa prikladnim fizičkim merama, naročito ukoliko je bolest izazvana pre svega nepravilnom ishranom, a u znatno manjem stepenu emotivnim uzrocima. Pa čak i ukoliko su emocije bile glavni uzrok, po- pravljanje stanja vaših zglobova povećaće vcru u mogućnost izlcčenja, olakšavajući bavljenje vašom psihom kasnije kada se osetite spremnim za to.

Kao i ostale auto-imune bolesti, hronični reumatoidni artritis ispoljava dve odvojene faze koje se izmenjuju: pogoršanje i poboljšanjc. U fazi pogoršanja prisutni su svi tiptčni simptomi i jaka upala zglobova. U fazi poboljšanja ti simpto- mi nestaju pošto je suzbijeno krittčno nagomilavanje Doša u zglobovima. Doše su još uvek prisutnc u zglobovima, i prele nanošenjem teških ozleda, ali te prctnje su privremeno poništene pošto su Doše svedene ispod kritičnog nivoa koji je neopho- dan da se bolest ispolji. Kada se kofa ispod slavine napuni ona počinje da se prcliva. Ako zavrnete slavinu kofa prcstaje da se preliva, ali je i dalje puna. Cim sc slavina ponovo odvrne, makar i samo toliko da kaplje, kofa će se ponovo prelivati.

Budući da se u reumatičnim zglobovima nalazi tako snažna i duboko smeštcna Ama, svako nagomilavanje Doša u probavnom traktu uvek teži da se vrati u zglo- bove i ponovo pogorša stanje. Zdravlje može da sc vrati u zglobove tek pošto se isprazni kofa Amc. Uspcšno bavljenje artritisom uključuje neodložno odstranjivan- je Doša za vreme pogoršanja, i postupno odstranjivanje duboke Ame za vreme poboljšanja. Bazična filozofija lcčcnja rcumatoidnog artritisa sažeta je u jczgrovitu sanskritsku izreku:

Post, znojenje, i Gorak i Ljut ukus,
sve radi podsticanja probavne vatrc.

POGORŠANJE

Po rečima dr Vasant Lada, hrana u fazi pogoršanja treba da bude *laka, oskudna* i *tečna.* Srkutanje blagog čaja od đumbira, uz dodatak limuna i mcda ukoliko je potrcbno, predstavlja najbolji izbor kad vam je jezik đebelo obložcn. Pređite na pirinčanu ili jcčmcnu kašu, zatim na retku čorbu od mung pasulja, i na kraju na mung kičadi. Zadržitc sc na tome dok ne nastupi poboljšanje, i barem još jednu sedmicu posle toga, a zatim možete početi da se vraćate na svoju uobičajenu ishra- nu. Uklonite sve masnoće životinjskog porckla, čak i gi, u periodu od dve do šest sedmica.

Verovatno ste alergični na više namirnica koje obično jedcte. Kad vam se pro- bava i apetit poprave, svakoga dana uvcđitc po dve do tri nove namirnice u svoju ishranu, po jednu u svakom obroku, i ispitajte da h dolazi do nekih nuspojava, kao što je nagli povratak bola u zglob. Ukoliko niste sasvim sigurni u reakciju, izmerite

|>nls pre i posle jela. Ukoliko se posle obeda puls ubrzao za 5% ili viŠe, po svoj prilici reagujete oa nesto što ste pojeli. Kad god dođe do reakcije eliminišite tu namirnicu i ponovo je ispitajte posle nedelju dana. Ukoliko 1 dalje reagujete na nju, IH[L] uzimajte je najmanje šest meseci pre nove probe.

Bez obzira na vaše alergije, trebalo bi da u periodu od barem šest nedelja u pntpunosti odstranite sve životinjske masti, sva pržena jela, sve mlečne proizvode, svu hladnu hranu, beli šećer, alkohol, krompir, paradajz, plavi patlidžan, paprike i rluvan. Ukoliko ne možete sasvim da se odreknete đuvana, ogranidite se koliko (
Ukoliko feferoni čine važan deo vaše ishrane, moguće je da su oni u izvesnoj meri izazvali problem, i treba da ih se klonite u toku ovog režima ishrane. Smanjite upotrebu soli.

Potpuno izostavite aluminijum iz ishrane. Aluminijum je Opor, i zbog toga koristi u sredstvima protiv znojenja. On skuplja telesne membrane i podstiče Mišcnje Ame na njima, što Amu čini težom za uklanjanje. Izbacite sve aluminijum- '.kn posuđe, i ptoverite da li je vaš prašak za pecivo na bazi alumtnijuma.

Znojenje - Pošto je Vata osujećena Amom, korisćenje obiČnog ulja pojačaće tu ■■ metnju. Jedino ricinusovo uljemože da smanji upalu i ostruže Amu. Tanak sloj ri musovog ulja treba nanosiu na oboleli zglob, koji zatim treba izložiti suvoj toploti. Vlažna toplota pogoršava blokadu i zakrčenost., Vruć vodenjak (vreća savodom) ili clektrično jastuče za zagrevanje nisu podesni; umesto toga je bolje zagrejati u rerni icpsiju punu ciglene prašine ili mesavine od jeđnakih delova peska i katnene soli u l>rahu, sipati zagrejani prah u pamučnu ili lanenu vreću i staviti je na zglob. Suvoća uli materija potpomaže da se isuši zakrčenost u zglobu. Za reumatične zglobove lorisno je i sunčanje zbog isceljujuće toplote sunČevih zraka, i zbog toga što je viiamin D koji sunce proizvodi neophodan za zdravlje debelog creva i Kosri.

Topli oblozi takođe mogu da izazovu ‘znojenje[1] zgloba prožimajući ga prirod- tn>m 'toplotom’ upotrebljenih biljki. Vrsta *Dat/m* poznata u nekim krajevima kao .tramonium ili anđelova truba je korisna, lako dostupna stvar, mada je otrovna i trcba pažljivo da se upotrebljava. List može da se izgnječi i usitni i nekom tkaninom vrže za zglob, il± ceo list može da se namaže ricinusovim uljem i stavi na zglob na- k< in ovlašnog pečenja u ČeliČnom sudu. Gusta pasta od korena rabarbare ostaivljena tl;i se osuŠi na zglobu može da pomogne da se smanji njegova natečenost. Pasta od Mivog đumbira pomaže da telo rastvori Amu smeŠtenu duboko u zglobu. Koren);.iveza olakšava bol i leči, kao i glatki brest i đivizma. U nekim slučajevima prikladni M i i lobelija, borove iglice, pa čak i ljuta papričica. Ljuta papričica i kopriva mogu tl.i se koriste, izuzev kod Pita osoba i u slučaju žestoke upale, da bi naterale zglob <l.i počne da se čisti.

Gorko i **Ljuto** - Ovi se ukusi upotrebljavaju da potpomognu suzbijanje Vate **t** Miianjenje Ame. Uopšte uzev, pošto Ljuto poseduje Vruću energiju, Ljute tvari je it,i(l>olje koristiti u fazi poboljšanja da bi se energiČno podstakla ptobavna vatra.

Gorkc stvari primcrenije su u fazi pogorŠanja; onc posredno podstiču varenje i pomažu da se ublaži upala. Gorko je naročito potrcbno u slučaju jakih bolova koji zahvataju celo telo, gubitka apctita, odsustva ukusa u ustima, ncprobavljanja i groznice.

Visoka tempcratura je način na koji telo šalje toplotu u Datuc da bi potpomoglo rastvaranje Ame. Konačno je i modcrna mcdicina uvidcla da visoka temperatura predstavlja važan mehanizam za uništavanjc patoloških mikroba i virusa. Temper- aturu treba suzbijati hladnim oblozima samo ukoliko postane previsoka, tj. kada se popne do 38,5 stepeni. Gorke supstancc ubrzavaju rastvarajuće dcjstvo visoke temperature na Amu, omogućujući joj da dovrši svoj posao i da ranije opađnc. Nekc lako dostupne materije kojc su potpuno ili delimično Gorkc su:

lucerka, alojc vcra, bobicc lovora, breza, čičak, cikorija, đavolja šapa, ehinaceja, lincura, zlatni pečat, korcn sladića, crvena detclina, kapče, hajdučka trava, žuti kiscljak i juka.

Sve Gorkc supstance mogu da ublažc artritis u toj fazi, mada svaka od njih poseduje specifična svojstva. Lincura je korisna u slučaju izrazitog gubitka apetita praćcnog lošom probavom. Aloje vera umirujc probavni trakt i čisti jctru, kao i bo- bice lovora. Lucerka jc pnrodni ublaživač bola, a uz to čisti debelo crevo. Đavolja šapa i juka pomažu da se olakša žcstok bol u zglobovima. Korcn sladića ima dejst- vo slično kortizonu. Kapče umiruje ncrvnu razdraženost. Bobice lovora, ehinaceja i zlatni pečat pomažu da se uklone parazitski mikroorganizmi.

Sve Gorkc supstance pomažu da se smanji sklonost prcma alcrgiji tako što okrepljuju mctabolizam 1 vraćaju ga u ravnotež.u. Ajurvcđske smese kao što su Tikta i Mahasudaršan Curna, kojc su izuzetno Gorke, aktivno pomažu da sc iz or- ganizma odstrani alergično stanje ukoliko se redovno koristc najmanje šest mcseci. Takve supstance mogu i da prckinu ili preduprede izvcsne alcrgijskc reakcijc.

Gugulu je prava stvar za suzbijanjc zapaljcnja u reumatoidnom artritisu. Ukus mu jc pre svega Gorak, ali su prisutni i sekundarni ukusi Ljutog, Oporog i Slatkog, Energija mu je Topla, a postprobavno dcjstvo Ljuto. U takvim okolnostima često se koristi Triphala Gugulu, pošto Triphala čisti orgamzam, a Trikatu popravlja nje- govo varenje.

Ipak, najbolja smesa Gugulua za upotrebu u fazi pogoršanja je Simhanada Gu- gulu. Sastoji se Makšika Basmc, 'l'riphale, sumpora, Gugulua i ricinusovog ulja, koji se svi zajedno spravljaju u gvozdenoj posudi. Makšika Basma je spaljcni pirit, koji sadrži gvožđe i sumpor. Gvožđe struže Amu sa tkiva; sumpor prcčišćava Krv. Gugulu stružc Amu sa zglobova, vrši antiupalno dejstvo i poboljšava mctabolizam Masti. Sve ovc supstance regenerišu.

Ricinusovo uljc je naročiti lek za reumatoidna stanja. Sanskritski sttltovi fvrđe:

''Jedino lav ricinusovog ulja može da ubije razjarenog slona reumatizma dok tutnji kroz telo ”

Reć ‘Simhanada’ znaći ‘lavlja rika’. Ricinusovo ulje pojaćava probavu pomoću .uzbijanja \⁷ate i struganja Ame sa debelog creva i Kosti. Ukoliko je probavni trakt obložen Amom, uputno je poćeti tetapiju davanjem dve do ćetiti kašike ricinuso- vi >g ulja i šolje jakog čaja od sušenog đumbira da bi se temeljno ispralo debelo i rcvo i energično započelo čisćenje zglobova.

Ricinusovo ulje je Ljuto, kao i sumpor i, u izvesnoj meri, Gugulu. Ljute stvari ■obodno mogu da se koriste čak i u fazi pogoršanja ukoliko ima mnogo Ame koju iivbaukloniti, iukoliko nema jake upaleilinekogdrugogsimptomaznatnogučešća l'nc. P osobe, izuzev kada su prepune Ame, moraju da budu obazrive sa većinom l.|utih supstanci.

Rasprostranjene Ljute biljke su:

angelika (siriš), koren kalamusa, mačja metvica, divlja mirođija, peskavica, beli luk, đumbir, lobelija, peršun, nana, paprena metvica, kurkuma, valerijana i šumski ranilist.

Iako su Ljute, mente u većini slučajeva ne pojačavaju Pim, sem ukoliko se ne luiriste neumereno. Isto to važi iza kurkumu.

Jedan prost recept za reumatska oboljenja, posebno ona koja zahvate samo li'dan zglob, sastoji se u tome da se česanj belog luka izdrobi u jednoj kašiki mleka i pojede neposredno pred odlazak na spavanje. Premda su mlečni proizvodi izričito /.ibranjeni u takvom stanju, ta sićušna količina mleka deluje kao rastvarač za beli luk i smanjuje njegova vruća, nadražujuća svojstva.

U sluČaju veoma jake upale, kađa je Ptta krajnje pojačana, bolje je upotrebiti Kaišora Gugulu, vrstu Gugulua pripremljenu sa travom Guduči koja umanjuje Vruća iLjuta svojstva Gugulua.

I’OBOLJŠANJE

Jedenje ujednačene, anti-alergenske dijete je vrsta posta koja je primerena u pcriodu kada pogoršanje i2gubi na snazi. Tada može da se upotrebljava vlažno /agrevanje. Delotvorna ajurvedska ulja za reumatska stanja su Danvantram Taila, Kširabala Taila, Sahačara Taila i Višagarba Taila. Višagarba Taila, koja je otrovna, knrisna je čak i u fazi pogoršanja. Sva ta ulja sadrže lekovita sredstva za čišćenje i |n>dmazivanje zglobova. Povrement lekoviti klistiii, naročito kada se funkcionisanje i icva promeni i donji trakt se ispuni gasovima, važni su za održavanje prevlake ilcbelog creva zdravom i očišćenom od Ame.

Gugulu je koristan u fazi poboljšanja za uklanjanje stare, slepljene Ame iz Da- tn.i. U tu svrhu su najbolje podvrste Jogarađa Gugulu i Mahajogarađa Gugulu. Oba

sadrže preko dvadcset Ljutih biljki za poboljšanjc probave, s tim što Mahajogarađa sadrži i minerale radi moćnijeg rcgenerativnog dejstva.

U fazi pogoršanja ponekad je neophodno da se ostane u krevetu sve dok se upala zgloba ne stiša. Suviše energično pokretanje upaljenog zgloba može dodatno da ga ošteti i da potisne Amu još đublje u njega. Kada se zapaljenje povuče zglob se mora pokretati da bi se mišićna atrofija svela na najmanju meru i da bi se zglobna tečnost raširila po njemu. Kada je to širenje sprečeno, toksična Ama dobija priliku da sc nakupi i prouzrokuje novu upalu.

Jednostavni joga položaji i vcžbe disanja podstiču odstranjivanje Ame. Kako vam se zdravlje popravlja dopunjujte jogu sa energičnim vežbama. Redovan pro- gram vežbanja posebno je bitan za žrtve artritisa koje su gojazne, pošto tcški udovi vrše dodatni pritisak na mišiće i zglobovc.

Neki Ijudi primećuju da prijatno seksualno iskustvo privrcmeno uklanja reumatski bol. To se događa zahvaljujući kombinaciji psihološkog efekta i oslobađanja endorfina u mozgu. Mada seks možc ponekad da posluži za brzo rastcrećenje, nije pametno koristiti ga kao redovno sredstvo za umirenje bolova, jer preterana sek- sualna aktivnosr oslabljuje nerve i iscrpljujc Ođas, usled čega opada moć varcnja, uvećava se Ama i pogoršava artritts. Nemojte kratkotrajno olakšanje da plaćatc dugotrajnom patnjom.

Kortizon i drugi antiupalni lekovi poput fenilbutazona su još jedna rasprostranjcna kratkotrajna mera koja može u izvesnim prilikama da bude neophodna za sprečavanje teškog oštećenja zgloba. Međutim, ta sredstva nikako ne smeju učestalo da se koriste, pošto ne utiču na Amu koja je uzročnik takvog stanja. Lekovi poput kortizona zapravo su podmićivači imunog sistema zbog kojih on skreće pogled dok se nova Ama krišom unosi u Datue. Ukoliko redovno uzimate kortikosteroide *niposto* ne smete naglo da ih ostavite; to može da bude izuzetno opasno. Morate pod stručnim nađzorom vrlo postepeno da smanjujete njihovu dozu.

Kada nastupi faza poboljšanja treba da se pozabavite svojim emotivnim konfliktima. Možda je problematična situacija nekada postojala ali više ne postoji. Možda je uzrok vaše bolesti bilo neko iskustvo iz prošlosti, a vaše trpljenje je njegova zakasnela posledica. Ukoliko se zagledate u sebe i ne uočite ozbiljnu pometnju, to može da znači da je problem nestao nakon što je u vama stvorio strano biće kojc vas sada upropašćuje.

Ukoliko pronađete emotivni vrtlog, morate da ga ispitate bez predrasuda. Gor- ak ukus u dodacima vašoj ishrani pomoći će vam da priznate da ste nezadovoljni sobom. Nema koristi od pripisivanja krivice za to nezadovoljstvo. Važnije je da se pozabavite trenutnom realnošću tako što ćcte ustanoviti koje su vaše sadašnje potrebe i razmisliti kako da ih podmirite. Ukoliko vam predstavlja teškoću da budete objektivnt u vezi svoje situacije, potražite pomoć poverljivog prijatelja ili

si ručnog savetnika. Nemojte da vam emotivno opravdavanje pređe u naviku da ne Iti počelo da vam pojačava patnju, isto kao što prekometno korišćenje Ljutog ukusa pojačava Pitu a time i ljutnju.

Nemojte da opunomoćite stranu ličnost koju ste konstruisali za lične potrebe (ako što ćete joj pridavati veću važnost nego što zavređuje. Stvorili ste je da odradi određeni posao za vas, i ona je to uradila. Sad kada vam više nije potrebna možete |i- pustiti da ode. Dok Ama odstupa i Datui ozdravljuju, Ahamkara će biti sve uiažnija i bićete u stanju da u svom 'biću' nađete zadovoljstvo koje možda niste tnogli da pronađete spolja. Ljubav i 'saosećanje prema samom sebi su najmoćniji lokovi koji postoje za bilo koju bolest, i najbolja hrana 2a vaš imuni sistem.

Rak

Ljubav i saosećanje su još važniji u slučaju zloćudnosti, Kao i u slučaju reumaloidnog artritisa, konstruisana je strana hčnost. U artritisu to biće, kao dobri rob, ibavlja funkciju radi koje je stvoreno. U slučaju raka to strano drugo ja se buni *I* nasrće na svog tvorca. Preuzevši odmetničku ćeliju, buntovnik se širi, stvara telo za scbe i izaziva Ahamkaiu na kancerozni građanski rak za posedovanje organizma. I Ikoliko se Ahamkara preda i prizna da je sve izgubljeno, rak postaje fatalan.

Deluje neverovatno da Ahamkara, koja obožava život i trudi se da ostane živa dokle god je to moguće, može da se preda i ustupi svoju vlast ubitačnom mkogoviću. Ponekad je uzrok tome straŠna fizička zagađenost koja telo čini nenas- unjivim, poput intenzivne ili dugotrajne izloženosti hemijskim uzroČnicima raka ili radijaciji. Ponekad osoba čija je probava dugi niz godina bila oslabljena dobija rak zbog stare preostale Ame. A ponekad i krajnje očajanje može u toj meri da savlada Ahamkaru i imuni sistem da nastaje rak,

Moć očajanja, odnosno beznadežnosti, tolika je đa čak i osobe koje poseduju tlobro integrisanu hčnost mogu da dobiju rak ukoliko je šok usled nekog gubit- ka suviŠe jak. Cak i prolazni napad očajanja može da bude dovoljan da pokrene kancerozni lanac događaja u nekome Čije je telo ispunjeno fizičkom Amom nagomi- lanom u toku života, A izlaganje moćnim hemijskim ill radioaktivnim uzrocnicima raka prođubljuje očaj u ćelijama tela koje osećaju kobne posledice tog izlaganja. Ta ćclijska beznadežnost je na kraju pogubna za ličnost.

Zdravlje Krvi, koja obezbeđuje okrepljenje Ahamkare, odlučujuće je za razvoj raka. U stvari, kod raka je uobićajena hemoliza, razaranje krvi. Ajurveda pravi raz- liku između 'crvene' i 1)616' Krvi. Sve dok je Krv puna zdravih crvenih zmaca, ona ishranjuje i okrepljuje sve Datue i obezbeđuje im Pranu. Kada se Krv ispuni belim /mcima iz imunog sistema, što ukazuje da je za otganizam umesto ishrane Datua cJavna bnga postala eliminacija Ame i tuđinaca, ona ne može da pruži odgovarajuće

oktepljenje. Neđostatak Pranc, prenošene kiseonikom, podstiče razvoj tkiva raka, koja ne podnose kiseonik. 'Bcla Krv' pobuđuje očajanje na ćelijskom nivou.

Rak po pravilu nastaje kada jedinka prođe kroz fizičko ili psihičko iskustvo koje je potpuno ncsvarljivo za njenu ličnost, i sa čimc ni u kom slučaju nc može da se suoči. To doveka neprihvatljivo iskustvo čeka u zasedi u orgamzmu sve dok ne naiđe na nastranu, pobunjeničku ćcliju u kojoj ćc živcti, i tada sc rađa agresor. Pošto je tako izrazito nespremna da se suoči sa realnošću, Ahamkara se usamljuje i daje toj nesvarljivoj čmjenici idcntiret i ličnost.

Kada ta 'individua' nađc podcsnu ćeliju-domaćina ona je 'zaposedne', kao što bestelesna utvara mož.c da zaposeđne ljudsko biće. Pošto je ta činjenica za Aham- karu nepodnošljiva, ona od samog početka biva kategorizovana kao rušilačka ili 'zla', tako da kađa stekne slobodu kretanja u telu ona zaista razara, vcrna svojstvu kojc joj jc dodcljcno. Rak je vcoma čcsto samoispunjavajuće prcdskazanje. Cak i uverenje da 'svako možc da dobije rak, ali ne ja', taj znak mentalne loše probave, često krije snažan podsvesni strah upravo od takvog ishođa.

N'astajanje raka obično uključuje mnogc činioce sa različitim stepenom uticaja. Ipak, svim slučajcvima raka zajednička jc inkubacija njcgovih početnih uzročnika (karcinogena) u oštcćenim ćclijama i preuzimanje vlasti nad tim ćelijama od strane samostvorenog stranog identiteta. Ponckad i sama Ama možc da dcluje kao uzročnik raka. Pa čak i ukoliko nema tu ulogu, Ama jc neophodna za razmnožavanjc raka pošto je ona neprobavljeni materijal. N'eprobavljena misao i ncprobavljena hrana prirodno tcžc jedna prema drugoj i uzajamno se hranc. Celijc raka dobijaju svoju materijalnu hranu od natapanja Amom, a psihički podstrck od očajanja.

Naučna istraživanja ustanovila su da većina bolesnika od raka nije bila đojcna majčinim mlekom. To može da ih liši nekih bitnih imunih supstanci kojc sc nalaze u njemu, ili početnog povczivanja sa njihovim majkama, ili i jednog i drugog. Val- jane veze sa drugima počinju od valjane veze sa majkom. Slabc veze sa drugtma po pravilu nepovoljno utiču na sposobnost Ahamkare da se povczc sa Datuima, i podstiču stranc ćclije da to učinc umcsto njc.

Potencijalna žrtva raka može u ranom uzrastu da gaji duboko osećanje egzistencijalne usamljenosti, i može da podigne beđemc oko sebe da bi sprečila druge da jc vole. Takve osobe mogu da pružaju mnogo više nego što su sposobne da pnme, i mogu da se oscćaju nelagođno u poglcdu prihvatanja bilo čega od drugih. To Oporo stezanje koje omcta Slano uživanje đovodi do nesposobnosti da sc prihvati Slatka hrana od drugih, i garantuje razočarenje u odnosima pošto je davanje tako oskudno. Gorčina razočaranja možc da stvori apriorni Ljuti bes ili Kisclu zavist. Kada su svi ukusi u dovoljnoj mcri van ravnoteže, Ahamkara možc da zaključi da život više nije vredan življcnja.

Neki ljudi pribegavaju vatrenom oružju, vešanju ili tabletama da izvrše samoubistvo kada poslcdnja kap prcpuni čašu; đrugi se odlučuju za psthičko samoubistvo i povlače se iz sveta u šizofreniju. Ncki ljudi skloni raku pozivaju opakog gangstera

ii scbe da bi ozakomli svoju žudnju za saosećanjem drugih. Oni dozvoljavaju sebi da prihvate pomoć zbog bolesti, za koju se pretpostavlja da nisu odgovorni.

Bilo kakvo silno nezadovoljstvo moše da naškodi Ahamkari. Rak grlića ma- k-rice najčešće pogađa ili žene koje su doživotne device, ili one koje su izuzetno laz.bludne, Prve se klone užitka za koji smatraju da ga ne zaslužuju, a druge pri- hvataju užitak ali su uverene da od njega ne dobijaju pravo ispunjenje, za koje su lakođe uverene da ga ne zasluzuju. Slično tome, muškarci koji pate od slične seksu- alne nesigurnosti skloniji su raku prostate.

Takve osobe emotivno sklone raku često pronalaze neki razlog da šive izvan ••cbe. To može da bude neka osoba, na piimer bračni parmer, ili neka situacija, na primer posao. One tada postaju zavisne od toga, ulažući sve što imaju u taj spoljni oslonac i dajući mu apsolutna ovlasćenja. Gubitak tog uloga predstavlja težak uda- rac, pošto je Ahamkara prisiljena da naglo prekine svoju zavisnost. Ukoliko ne tnože da se ptonađe neka zamena, mogu da nastupe krajnje oČajanje i definitivna utučenost, i time je postavljena pozornica za jednu od 100 000 ćelija raka koje svakog dana nastaju u telu đa uspostave svoju vlast.

Te ćeiije mogu da se razviju u bilo kojem Datuu, međutim kada se protiv njih ništa ne preduzima rak ih na kraju izjede sve redom. Vata je ta koja ćelije raka čini abnormalnim i podsdče ih na vrlo brzo razmnožavanje. Kapha to neobuzdano množenje snabdeva ćelijskom materijom, a Pita ima zadatak da otme hranu od drugih Datua da bi se nahranio uljez. Rak je istovremeno uragan Vate koji razara normalne telesne funkcije i strukture, pomamni šumslu požar Pite koji proždire Datue, i ogromni plimski talas čija navala preplavljuje sve Datue svojim Ama-otro- vom. Doše, koje u mima vremena održavaju telo, razaraju ga kad bolest preuzme kontrolu nad njima.

Proždiranje

Ova kategorija bolesti predstavlja nekoliko krajnjih stanja, među kojima su i sida i tuberkuloza. Još se naziva i 'ispijenost' ili 'sindrom hronicnog pustosenja'; to su opisi kojima se dijagnostikuje zaraženost sidom u nosiocu virusa. Ajurveda lo naziva proždiranjem zato što bolest tada potpuno slama jedinku i 'proždire' je. Kao i u slučaju raka, sve DoŠe, svi Datui i svi Ukusi su poremećeni u tom stanju, a razlika u odnosu na rak je u mentalnom stavu, koji je potpuno suprotan od onog koji karakterise žrtvu raka. Obema kategorijama bolesnika zajednička je usamljen- < >st, ali ovi drugi nikada ne dovode u pitanje svoju vrednost. Sigumi su da zaslužuju sva zadovoljstva koja život može da pruži, i njihove želje i prohtevi važniji su im od ičijih dnigih. Oni uzimaju ono što žele, bez obzira na posledice.

Glavni uzrok proždiranja je samovolja. Ove potrošaČke jedinke misle da mogu <.la rade sve što požele, i do krajnosti se prenaprežu da to i dokažu. Njihova Aham-

kara je toliko zainteresovana za čulno uživanje da se stalno upušta u 'zločin protiv razboritosti' i zapostavlja pravilnu ishranu svog tcla.

Dva su načina na koja nastajc proždiranje. Ukoliko unosite u sebe više hran- ljivih materija bilo koje vrstc no što možete da svarite, naročito putem neume- renog ugađanja scbi ncpravilnom ishranom, vaš organizam biva zatrpan Amom i uvcćava se Kapha. Preterano odavanje vežbanju ili seksu, prcterano uzdržavanje poput fanatičnog posta ili pokore, ili neumercna upotreba duvana, alkohola, droga i drugih opojnih sredstava iscrpljuju Ođas, izgladnjuju Datuc i uvećavaju Vatu. Neprekidno uzdržavanjc od svih prirodnih nagona takođe remcti Vatu. Trinaest prirodnih nagona kojc nipošto nc treba obuzdavati su: mokrenje, pražnjcnjc crcva, prdenje, povraćanjc, kijanjc, podrigivanje, zevanjc, izbacivanje scmcne tcčnosti kada je pobuđcna, jedenje kad se oscća glad, pijenje kad sc oseća žeđ, spavanjc kad sc oscća umor, dahtanjc prilikom iscrpljenosti, i plakanje od tugc.

Svim ovim uzročnicima jc zajedničko 'previše'. Ahamkara se suviše trudi da se prikažc u najboljem mogućem svetlu, da dokaže da je bolja, vedrija, snažnija, pametnija, žilavija, talentovanija, i uopštc vrednija od bilo koga drugog na svetu. Ona nastoji da prevaziđe sebe, ali svc što uspeva jeste da prekorači svoja ograničcnja.

Neumerena ishrana dovodi do toga da Kapha i Ama zatvaraju putcvc za ishra- nu Datua, i omctaju regularno kretanje hranljivih matcrija, koje je pod nadzorom Vate. Ncdovoljan unos hranljivih materija potrebnih da se nadoknadi prcteran odliv energije, naročito usled ponavljajućcg, nezadovoljavajućeg seksa, direktno poremećuje Vatu, čija svojstva suvoće, lakoće i hrapavosti iznuruju Datue. Oba ta procesa lišavaju Datue njihove hrane, smanjuju količinu Ođasa i oslabljuju imunitet, omogućujući parazitskim bićima da kolonizuju organizam. Problem nijc u bacilima tuberkuloze, vrenju kandide, Epštajn-Barovom virusu (virus nalik herpesu koji iza- ziva mononukleozu), pa čak ni u virusu side. Problem je u siabom imunitetu, koji nastaje usled uvećanc, razdražene Vatc.

Mi Amcrikanci branimo svoju privržcnost preterivanju kao da njome sami sebi dokazujcmo svoju posebnost. Naša razmetanja, pijanke i krkanja moraju da prevaziđu sva druga; naš bruto nacionalni proizvod mora da bude najveći. Uživamo i samo uživamo, ne razmišijajući o sutrašnjici, ni svojoj ni bilo čijoj. Zivot nam jc organizovan oko hleba i igara. Ali, ne možemo doveka da povećavamo povlađivanje sebi, kao što ne možcmo ni doveka da razvijamo svoju ekonomiju, jer bolest proždiranja vreba u zasedi na sve one koji prcviše troše i pokušavaju da se uzdignu na račun ostatka tvorcvme Prirode.

Ne postoji jedna opšta terapija za rak 1 proždiranje. Ajurvedski pristup i jednom i drugom uključujc sasecanje snage bolcsti uz obnavljanje imunog kapaciteta jedin- kc, kako bi se stvorila kiima u kojoj Priroda možc da leči. Ma kakva da jc terapija, podmađivanje jc neophodno da bi se okrcpili Datui i preporodio organizam.

Kod potencijalno smrtonosnih bolesti kao što su rak i proždiranje uobičajen irtlosled postupaka u lečenju je obrnut. Kada ste povređeni u nekom udesu, pre morate da dobijete prvu pomoć za dotičnu povredu, a tek zatim da se pobri- nete za sve ostalo. Isto tako, kod teških bolesti prvo treba sačuvati žtvot, a tek onda može da se razmiŠlja kako da se organizam očisti i dovede u ravnotežu.

Zbog toga je u slučajevima raka i proždiranja procedura često ovakva:

Prvo podmlađivanje (regeneradja):
da bi se sačuvao život.
Drugo - uramotejenje Dofa:
da bi pacijent ojačao a bolest oslabila.
Zatim Pancakarma:
da bi se očistio organizam.
Posie toga - uklattjanje emotmog u^roka stanja:
kada je pacijent spreman za to.

To može da bude ispravan postupak čak i kada bolest još uvek nije teska, posebno kada je njen osnovni uzrok mentalna predispozicija. Jedna prijateljica mi sc požalila da kad god u njoj poraste ptitisak da se nešto 'postigne' — na poslu, u intimnoj vezi — on na kraju izazove groznicu. Groznica sagori svu njenu nagomi- l.mu nervnu energiju i ostavi je u stanju privremene opustenosti, ali se uvek iznova vraća. ZatraŽda je od mene savet.

Rekao sam joj da za najveći deo svoje muke može da zahvali svom navaljivanju da upotrebi snagu volje za rešavanje svojih problema. Kad bi joj njen šef nešto prigovorio ili bi se njen momak prepirao ona bi počela da se zaleće u zidove koji unemogućuju otvorenu komunikaciju.

Nakon što sam je opomenuo da jedino što može da ocekuje od udaranja glavom 0 zid jeste ranjava lobanja, preporučio sam joj da se prvo *podmladi* hrardjivim biljem 1 svojim omiljenim aktivnosrima, i da sve ostalo skloni u stranu kada oseti da joj (emperatura raste. Kada kriza prođe, preporučio sam joj da *uravnotepi* energiju uza- lamnog dejstva sa šefom ili momkom, pa tek kada se situacija smiri da pokuša da *proeist* odnos tako što će *ukJoniti u^rok* neslaganja.

Ako ne uspete da se opusrite i pregrupišete kad se nađete u stresnoj situaciji, bczo ćete ostariti zbog svojih neuravnoteženosri; stres će vas *projdrati.* Sistematsko podmlađivanje je najbolji odgovor na nenormalne pririske i napetosri našeg moder- nog života.

Osmo poglavlje
Podmlađivanje

Bolest nas uvek primorava da se suočimo sa svojim vezanostmia. Sve vezanosti su privremene, i Priroda ih raskiđa kada oseri da je vreme da nam proširi ličnost. llolest je uvek prilika da učimo na svojim greškama, prilika koju Priroda pruža d)og svoje majčinske velikodušnosri. Ona gaji nadu da ćemo dovoljno naučiti đa više nikada nećemo morari da budemo bolesni, Ona čak može da nas nauči i kako tla savladamo smrt, i da izgradimo trajne ličnosti kao besmrtnici. Podmlađivanje je prvd korak u pravcu besmrtnosti.

Starenje je auto-imuna bolest, Ahamkarino priznanje da više nije u dovoljnoj meri sposobna da se poistoveti sa telom. Starenje je ptouzrokovano ponavljanim upuštanjem u senzualna zadovoljstva, koja trošeći telo uništavaju Ođas. Sto brže ž.ivite, to brže dotrajete. Kolibri leti samo par godina; kornjača se vuče decenijama. I)ugovečnost zahteva sporost. Kad živite polako vasa zaštitna aura može uspeŠno da posreduje između vas i spoljnog sveta.

Reč za podmlađivanje u Ajurveđi glasi ‘Rasajana’, Što doslovno znači ‘Put Rase’. I)a biste hodali putem Rase morate da prečišćavate, negujete l hranite svoj fizički liasa Datu, pošto Rasa predstavlja sirovi materijal od kojeg su formirani ostali Da- mi. Zdrav Rasa Datu je prvi korak u fizičkoj proizvodnji zdrave Sukre, od koje se ucposredno stvara Ođas. Pažljivizbor ukusa (Rasa) hranei kontrola osećanja (Rasa) nsiguravaju proizvođenje zdravog Rasa Datua, a rime i zdrave Sukre i Ođasa.

Budući da je za Šukru najkonsnija Slatka hrana, podmlađivanje zahteva stvaran-)i-silne Slatkoće u telu i umu. Med je napravljen od polena, biljne sperme. Biljna Sukra uvećava ljudsku Sukru, u skladu sa principom ‘slično se slićnim umnožava’. 1)akle, med je priiodni podmlađivač. Sem toga, med je prethodno svarena hrana, zahvaljujući marljivim pcelama, i može da prodre u bilo koji deo tela a da ovo ne mota pre toga da ga svari. On to može đa učini i za bilo koji lek koji se pomeša sn njim, i iz tog razloga je cenjen kao najbolji od svih medijuma za lekovite i podmlađujuće supstance.

Mešanje sirovog, nefiltriranog meda u vaš biljni čaj omogućuje medu da deluje kio međijum za aktivne sastojke đotične biljke. Međutim, budući da med putem /agrejavanja postaje otrovan, treba ga dodati nakon što se čaj zakuva i ohlađi na (cmperaturu na kojoj ćete ga piri. U čast njegovog statusa idealne Slatke hrane, med se na sanskritu zove ‘Madu’. ‘Madu’ znači savršenstvo Slatkog, za razliku od 'Madure’, naziva za Slatko koje prvo mora da bude svareno da bi moglo da pruži

Ahamkari svoju Slatkoću. Svc ostale prirodne tvari su samo Madura; jedino med je Madu.

Uvećavanje polne sposobnosti

Većina podmlađivača, uključujući i med, su takođe i afrodizijaci, pošto obe te vrste supstanci povećavaju Sukra Datu. Velik porast Sukrc obično pali vatru požude i izazh'a žudnju za seksualnim zadovoljenjem. Ukoliko želite podmlađujući efekat morate da se uzdržite od pobuđenosti i da sačuvate energiju u sebi da bi mogla da se rastvori u Ođas.

Crni luk brzo uvećava Sukru. Ali, uslcd toga što podsdče Radžas, odnosno mentalnu aktivnost, on znatno otežava zadržavanje Sukre dovoljno dugo vremena da bi ova mogla da se pretvori u Ođas. Crni luk proizvodi Sukru, ali pri tom navodi um da se baci u potragu za seksualnim okolnostima u kojima će je potrošiti. Gi, zlato i žh'in sulfid takođe brzo sf\raraju Sukru, i takođe jačaju Radžas, pa ipak i oni i med proizvode manje Radžasa od crnog luka.

Ajurveda razdvaja nauku o uvećavanju polnc sposobnosti (virilizaciji) od nauke 0 podmlađivanju zato što virilizacija, pored toga što umnožava Sukru, sadrži 1 metode za pojačanje seksualnog užitka 1 plodnosti. Obostrano zadovoljstvo je suštinsko u seksu; u stvari, Carak, glavni ajurvedski autor, tvrdi da je najbolji od svih unapređivača polne sposobnosti partner koji vas voli. Scks je važniji za žene nego za muškarcc, kažu stari spisi. Savremena medicina stvarno je otkrila da muški feromoni koje žena upijc za vreme seksualnog čina pomažu da se reguliše njena plođnost i obezbeđuju zdravlje njenog rasplodnog sistema. Redovan seksualni od- nos poboljšava ženino zdravlje i dobro osećanje.

Nezadovoljavajući seks je uzrok mnoštva bolesti u današnjem svetu, posebno među ženama. Zena ima puno pravo da se naljuti ukoliko njen muškarac ne uspe da je seksualno zadovolji, jer joj time uskraćuje bitne hranljive sastojke. N'edovoljna ishrana uvećava Vatu, zbog čega su menstruacije neredovnije i napornije. Seksualna frustracija izaziva bes, a Ljutina stvorena besom remeti uravnoteženost ženskih polnih organa i Krvi i đodatno nepovoljno utiče na menstruaciju. Menstrualni poremećaji pojačavaju ženinu emotivnu razdraženost.

Takvoj ženi je teško da zatrudni, a ako zatrudni njena nesreća preneće se na dete u materici putem toksina koji cirkulišu u nečistoj krvi. Svaka beba koja raste u takvoj Gorkoj i Ljutoj sredini postaće nezadovoljna i besna zato što su ta osećanja temelj konstitucije tog deteta.

Virilizacija je podmlađivanje Sukra Datua, a ujedno i korisna preventhma mera za vaše dete. Virilizacija je mctod odabira najzdravijih mogućih gena koje par može da skupi da bi se stvorilo dete sa najzdravijom mogućom konstitucijom. To umeće voljenja osnažuje muško i žensko telo i stvara u njima maksimalno uzbuđenje u

i'mu spajanja. Nešto od te radosti i uzbuđenja prenosi se i na oplođenu ćeliju i nbezbeđuje temelj za zadovoljstvo na kojem dete može da zasnuje svoj život.

Zelja je prva bolest, kaže ajurvedski pisac Vagbata. Ukoliko oplodena ćelija može da bude nadahnuta delom ogromnog zadovoljstva koje par oseća u trenut- ku orgazma, buduće dete lakše će nalaziti zadovoljstvo u životu od deteta ćiji su toditelji u vreme zaćeća bili u grću usled jakih, zbunjujućih i neiskrenih osećanja, i istavivsi mu u nasledstvo urođene gladi koje nikada ne može da utoli.

Glavni razlog seksualnog stresa je gubljenje Ođasa, koje je izazvano preteranim ■;cksualnim zadovoljavanjem. Mnogj savrsmeni parovi ne uspevaju da nađu vreme- na da istinski uživaju u'seksu, i umesto zajednićkog zadovoljstva streme isključivo kn ličnom užitku. Mastutbacija je kulminacija te težnje, vrhunac povlađivanja sebi i dragovoljno rasipanje energije. Ponavljano upražnjavanje nezadovoljavajućeg seksa neizbežno dovodj do oboljenja.

Jedinke gube spremnost da se predaju jedna drugoj u seksualnom sjedinjen- |n ukoliko se osećaju ranjivima usled slabih ličnosti. Manjak Ođasa, koji nastaje prvenstveno usled čestog opsesivnog seksa, oslabljuje auru, i kad god se bilo ko
približi podsvesiu alarm poćinje da zvoni. Svaka ličnost je drugaćije organi- vovana, i stapanje aura do kojegdolazi kad se dva bića seksuaino spajaju po prkodi ;.ivari predstavlja pretnju za Ahamkaru. Ukoliko je bila oslabljena zbog umanjenog (>dasa, ona se oseća nadvladana od strane druge ličnosti, oseća da su joj odbrane nedovoljne da se zaštiti, i može u nastupu straha da odgume partnera od sebe, lizički ili emotivno,

Postoji mnogo stupnjeva pođmlađivanja, ali ono je i u najmanjem stupnju mogućno jedino kada disciplinujete svoju seksualnu akdvnost. Budući da seks pred- ■.tavlja tre Stub Zivota, vaš stav prema njemu mora da odražava njegovu važnost za vaše zdravlje. Duboko poštovanje seksa je prava svrha filozolije seksualnog uzdržavanja zvane Bramačarja, Što doslovno znaČi ‘ono Što te približava TvorcU. jogiji tome pridaju religijsko značenje i slede put beženstva. Za Ajurvedu to znači 'uno što navodi Kreatmiu Energiju univerzuma da se nakupi unutar tebe’.

Seks je Stub Života koji je najbliskije povezan sa Vatom. Orgazmički seks pred- ■■ (avlja ogroman odliv eneigije iz organizma. UŠtrojeni lososi, na primer, žive dvaput duže od potentnih lososa, samo zato što se seksualno ne iscrpljuju, Seksualna aktivnost uvek mora da bude btižljivo kontrolisana da ne bi oštetila Vatu.

Na primer, najbolje je uživati u seksu noću, zato što tokom noći preovlađuje Kapha, te su tada manji izgledi da će seksualno naprezanje dovesti đo poremećaja Vate. Ajurveda preporučuje da orgazmički seks zimi bude ograničen do dva puta nedeljno, jer je tada telesna unutrašnja vatra najjača. U proleće i u jesen je jedan
nedeljno maksimalna preporučena učestalost, a leti, kada je telo pritisnuto vrućinom, seks se savetuje samo jednom u svake dve nedelje. Jogiji su

još strožiji, tvrdeći da seks nc treba upražnjavati višc od jednom mesečno. Svako bi trcbalo da se uzdržava od seksa za vreme bolesti i oporavka, kao i za vreme menstruacijc.

Pošto učestalost scksualnc aktivnosti treba da budc ograničena da bi se sačuvalo fizičko zdravlje, i pošto nczadovoljavajući seks prcdstavlja važan uzrok bolesti, kvalitct svakog seksualnog tskustva treba da bude poboljšan. jedino meditacija to može da postigne. Seks bi ttebalo da se pretvori u međitaciju, ili u čin obrednog bogosluženja, čime Odas možc čak i da sc povcća umesto da se umanji.

Jedna od Upanišada, duhovnih spisa koji objašnjavaju skrivena značenja Veda, opisuje celokupan život u kosmosu posmatrajući ga kao prinošenje žrtve vatri. On-ostrani sver jc oblik univerzalne Vatre, kao i naš svet, a bogovi šalju kišu da prenesu vodu iz jcdnog u dtugi. U unutrašnjcm kosmosu ljudskog tela, onostrani svet je mozak, kiša je Octas, a bogovi su um i čula. Naš svet je fizičko telo.

Ljudsko fclo je takođe vatra. Njegova otvorena usta su gorivo, njegov dah je dim, njcgov govor je plamen, oči su mu žeravice, a uši varnice. U tu vatru, koja predstavlja probavnc proccsc u Datuima, bogovi prinose hranu; iz tih ponuda diže sc Sukra. Tclo ženc posedujc posebnu vatru, seksualnu vatru. Za vrcme polnog odnosa penis je gorivo, pubičnc diačice su dim, stiđnica jc piamcn, prodiranje su žeravicc, a užitak varnicc. U tu vatru bogovi prinosc semenu tcčnost. Tz tog žrtvovanja nastaje novo ljudsko bićc.

Dva bića u seksualnom činu trcba da žrtvuju svaku povučcnost, svc sumnje i nesigurnosti koje ih razdvajaju jedno od drugog i sprcčavaju da postanu jcdno, u munjevitom doživljaju jedinstva u orgazmu. Svc dok ne budete u stanju da svo- je seksualnc doživljaje pretvorite u meditaciju, uvek ćctc dolaziti u iskušenje da potražitc nove seksualnc partnere za zadovoljenje svojth nagona, nesposobni da pronađete taj potpuni osećaj zadovoljstva kojeg običan seks nagoveštava ali ne može da postigne.

Uspešno scksualno zadovoljenjc događa se između dva partnera, a nc između dva genitalna organa. Do njega nc dolazi smesta, već ono rastc i povećava se s vre- mcnom. Prvi korak u poboljšanju vašeg seksualnog iskustva sastoji se u tomc da odolite iskušenju da skačete iz krcveta u krevet u potrazi za većim užitkom. Morate biti privrženi jednom partnctu. V osobc su više od ostalih primamljene promenom i raznovrsnošću; one bi trebalo da svoju žudnju za promcnom zadovolje pomoću novih tchnika i položaja, a ne pomoću novih partnera.

I P osobe imaju lutalačke oči, ali one težc prc svega za žcstinom doživljaja, a ne za menjanjem. Trcba da paze da ne budu potpuno nadmoćnc u odnosu na slabijeg partnera ili, što je još gore, da ne dopuste da ih njihova žudnja za žestinom toliko obuzmc da se odaju razvratu i pcrverziji. Za K osobe je najmanje verovatno da će švrljati, a budući da jc seks za njih korisna cnergična vežba, one mogu da budu pod-

.i.tknute da češće uživaju u njemu od P ili V osoba, za koje običan seks predstavlja veći luksuz nego za njih.

Prvi korak u bilo kojem programu virilizacije mora da bude potpuna seksualna irdnost u periodu od mesec ili više dana. Telu je potrebno najmanje mesec dana d,t obnovi svoje zalihe Ođasa kako bi Ahamkara mogla đa se oseti dovoljno sig- umom u svojoj nutrini da dopusti drugom biću da sa njom stupi u intimnu vezu. Selektivna čednost, praksa pridržavanja fizicke uzdržanosti dok se aktivno mašta
0 seksu, beskorisna je. Sav seks je ionako u mozgu; ni do kakvog uzbuđenja ne dolazi ukoliko um ne želi da do njega dođe. Stalni pritisak neuklonjenih seksualnih misli štetniji je za Ođas od fizičkog gubitka Ođasa za vreme seksualnog čina. Osim loga, s tim povezana mentalna dvoličnost i zavaravanje dovode đo okoiišanja koje podstiče samovolju i omogućuju razvoj drugih bolesti.

Kao i u slučaju podmlađivanja, virilizaciji mora da prethodi temeljno čišćenje. Nakon toga bi na genitalije trebalo redovno nanositi lekovita ulja radi njihove ishrane i okrepljenja. Sto se tiče jela, među stvari koje se koriste u virilizujućim reccptima spadaju urme, muskatni oraščić, karanfilić, zlato, Pipali (dugački biber), Satavari (koren špargle) i koren sladića. Kada dve osobe požele da se seksualno sjcdine, treba u tu svrhu da pripreme dobro snabdevenu spavaću sobu sa Slatkom muzikom, Slatkim mirisima i Slatkim cvećem, kakobinahraniliizadovoljili sva čula. < 'veće predstavlja seksualne organe biljaka, i njegovo prisustvo pojačava učinak.

Najbolja od svih noći za seksualno sjedinjenje je noć punog meseca, ukoliko žena nema menstruaciju, pošto mesec preplavljuje um Rasom. Pomraćenja meseca
1 iioći mladog meseca, u kojima je prirodni mesečev sjaj potamneo, namenjene su *'AA* meditaciju a ne za seksualno uzbuđenje. Sve ostale noći su dopustive, i u svakoj <>d njih doživljaj će biti drugačiji, u skladu sa mesečevom menom. Ma koja noć da sc odabere, par treba dobro da se okupa i da nakon toga obuče čistu odeću Slatkog mirisa, pa da pojede lagani obrok Slatke hrane, uz malo vina. Budući da seks, kao in vežbanje, ne treba da se obavlja neposredno posle jela, par treba da se upusti u milovanje i ljubakanje u toku jednog sata ili malo duže od toga, pre no što postane /aista strastven.

Sva ta Slatkoća, udružena sa veselim, bezbrižnim ponašanjem, osigurava iz- vanredan doživljaj i, ukoliko dođe do začeća, drvno dete. Drevni tekstovi opisuju S4 položaja za seksuakio uživanje. Ukoliko se želi začeće, najbolji su položaji u ko- jima je muškarac gore, jer oni omogućuju da sperma dopre do jajašca uz najmanje sinetnji, i olakšavaju oplođenoj ćeliji da se utisne u zid materice. Bez obzira da li |e začeće cilj sjedinjenja ili ne, muškarac mora da održi postojanu kontrolu nad
njegova partnerka mogla da se nasiti užitka.

Posle seksa treba da mokrite, da izbacite svu preostalu Vatu iz svoje karlice, t da sc okupate u vrućoj vodi da bi vam se telo opustilo. Dobro je i da se urade jedna

ili dve joga asane da bi sc uspostavila ravnoteža Vate. Oba partncra zatim treba da popiju šolju vrućeg mleka sa urmama, prepolovljenim badcmima, gijem, medom i šafranom, da bi sc ponovo popunila potrošcna Sukra. 1 mleko i gi 1 med uvećavaju Ođas, ali mleko jc najbolja od svih materija za brzu ishranu Sukre. Pripazite da ne uzimate gi i mcd u jednakim količinama. Ukoliko jc makar jedan partner alergičan na mleko, umesto njega može da se upotrebi bademovo mlcko.

Rasajana

Uvećanje Sukre je još jcdan cilj fizičkog podmlađivanja, koji iziskuje strogu disciplmu. Efekat koji ćete dobiti jc direktno proporcionalan disciplini koje se pridržavate. Neke osobc koje poseduju samokontrolu primcnjuju isključivo discip- linu za podmlađivanje, i koriste svoju prirodnu Pranu, Teđas i Ođas za preobražaj. Savremeno istraživanjc đokazalo je da postoje dva pouzdana načina da se živi duže: smanjite tempcraturu svoga tcla i smanjite svoj unos hrane. Procenjeno je da ukoliko bi uobičajena telesna temperatura mogla da se smanji za nepuna dva stepena mogli bismo da živimo đodatnih 30 godina. Još izvestan broj godina može da se doda smanjenjem unošenja hrane u organizam na minimum koji je potreban za zđravu ishranu. Vitamint i mineraii mogu samo posrcdno da vam pomognu. Aerobik može da vam ojača tclo i poveća njcgovu izdržljivost, ali ne možc da vam produži životni vck.

Kada jogiji godinama sede u meditaciji na velikoj hladnoći Visokih i Iimala- ja i jedu što je moguće manje hranc, njihova joga i pasivno prihvatanje spoljne hlađnoće rashlađuju im tela i održavaju ih daleko dužc nego što bi ona sama scbe mogla da održe u zagađenoj i napctošću nabijenoj sredini kao što jc grad. 1 njihov cilj razlikuje se od našeg: oni težc ka dužem životu da bi bili u mogućnosti da svoju mcditaciju dovedu do savršenstva.

Iz tog razloga jogiji obožavaju Gospoda Šivu. Šh'a nije bog u običnom smislu koji mi podrazumcvamo; On je oličenje moći preobražavanja. Šiva poseduje moć da preobrazi sve što poželi. Naziva se Bogom Smrti zbog toga što su Njegovi preobražaji toliko moćni da vcćina bića koja im se podvrgnu nisu u stanju da zadrže svoj Ahamkara-integritet i stoga moraju da se rastvore.

Šiva se uvek slikovito opisuje kao jogi na planini Kelaš, najsvetijem od svih mesta hodočašća, kako za hinduiste tako i za budiste. Kao i čitave Visoke i limalaje, Maunt Kelaš je izuzetno hlađan. Toplota izaziva proširenje čulnih kanala, kako bi organizam mogao da projektuje svoj um u spoljni svet i da doživljava čulne objckte. Hladnoća sužava tc čulnc kanalc i sprečava to projektovanjc (tj. zamišljanje) uma. Kada je Ahamkara ispunjena željom za iskustvom, ona zagreva um i telo da bi ih pripremila za čulna iskustva. Kako žclja zamirc, um i telo se hlade i čula se okreću prema unutra.

Uobičajcno izlaganje hladnoći ili hladnim oscćanjima kao što je strah otima telu n|cgovu unutrašnju vatru, jer sc njcgova toplota razliva kroz sva tkiva. Jogiji de- i cnijama upražnjavaju jogu rađi postupnog sužavanja svih svojih kanala na ravno- mcran i blag način, čimc se njihova vatra prikuplja i pojačava duboko unutra gđe |c bezbedna od svih spoljnih uticaja. Istovremeno usavršavaju i svoju unutrašnju konccntraciju u dovoljnoj meri da podncsu silinu Sivinog prcobražavanja. Svako koga zanima podmlađivanje mora da ovlada unutrašnjom koncentracijom, koju je inoj Vimalananda nazivao 'pounutrašnjcnjc'.

Sva fizička i mentalna napetost mora da bude uklonjena iz vašcg života ukoliko gajitc nadu da ćete se podmladiti isključivo putcm discipline. Morate da razvijete muitrašnju i spoljašnju tišinu i spokojstvo u uravnotczcnom mnu sa nepokolebljivom mcntalnom težnjom. Neki jogiji pridržavaju se jedino tih ograničenja u svojim pcćinama u visokim planinama. Ukoliko nistc u stanju da savršeno ovladate svojim i iscćanjima, sama disciplina vam neće biti đovoljna da se podmladite, jcr će plahovito

• iscćanjc spaliti vaš Ođas čim se ovaj prikupi, a ledeno osećanje će ga sasušiti.

Strogo kontrolisanje ishrane je od presudne važnosti. Vrući ukusi, koji svest us- mcravaju prcma napolje, moraju da se isključe iz dijete. Alkohol i sva druga opojna ■acdstva, sva Ljuta, Kiscla i Slana jcla i pića, kao i srdžbamržnja i sva ostala razdor- n.i oscćanja moraju se izbegavati. Moraju da se odstrane i Oporost i njcn propratni •.trah kako bi kanalt hranjcnja ostali nesuženi. Cak i Gorko, koje je ncophođno /a dovođenjc Doša u ravnotežu, mora da sc izbaci iz ovc dijete. Jedino Slatko je dopuštcno. Sveže kravlje mleko, kravlji gi i med su tri najvažnijc podmlađujuće uarnirnice u programu podmlađivanja koji se zasniva na disciplini.

Savršcna fizička i mcntalna disciplma jc jcdan način povlačenja iz sveta. Napro- io odbijate da dozvolite da vas provokactja uzbudi. Ukoliko i pored toga povre- inc.no podležetc emotivnom uzncmirenju i pometnji, onda ćete morati da se neko vrc.mc fizički povučete iz sveta da bi izbegli provokacije kojc mogu da vam uz- Imrkaju um i spale vaš Ođas. Ukoliko ne možcte zauvek da se povučetc iz sveta, ucbalo bi da se potrudite da sebi omogućite povlačenje barem na mesec dana, i da upotrcbljavatc podmlađujućc supstance da bi pojačali učinak svoje discipline. \' i P osobama po pravilu su potrcbne supstance, V osobama zbog toga što nji- liova suvoća iscrpljuje Ođas, a P osobama zato što ga njihova unutrašnja vatra

• paljuje. Mcsec dana je zaista minimalan period vremena da biste postigli bilo kakav /načajniji rezultat, mada je svako povlačcnje, makar i na samo jcdan dan, u izvesnoj mcri blagotv'orno.

Idcalno bi bilo da izbegavate svaki kontakt sa ljudima za vreme svog povlačenja, nstajući u svojoj sobi, kloncći se čak i vetra t sunca. lzolacija od spoljnog sve- ı.ı pomažc da uravnotežite svoj unutrašnji život. Temeljno Pančakarma čišćenje potrebno je prc povlačenja, a osnovna stvar jc brižljivo rcgulisanje jela i spavanja. Seks je zabranjen u periodu podmlađivanja. To možc da vam zvuči dosadno, ali do

podmlađivanja ne može da dođe u atmosferi neprcstanog nadražavanja i uzbuđenja. Ne možete da budete 'zauzeti' podmlađivanjcm isto kao što ni stablo ne može da bude zauzeto rastenjem. Podmlađivanje se, kao i rast, odvija tempom Prirode.

Podmlađujuća supstanca može da pojača dejstvo vaše disciplinc čak i ukoliko niste u mogućnosti da se povučete iz sveta. Trcba je uzimati rano ujutro, znatno pre doručka, da se ne bi sa hranom takmičila za varenjc, a i zato da bilo kakav nepravilan metabolizam ili osećanja koja mogu da nastupe u toku dana ne bi pore- metili učinak podmlađivanja. Supstancu morate da uzimate najmanje tri nedclje da bi imala ikakvo dejstvo; šcst ncđelja je još boljc. U ovom periodu morate da izbega- vate sve ono što bistc izbcgavali za vreme oporavka, uključujući duga putovanja, glasno ili dugo govorenje, naprasno ponašanje, i sve ostale aktivnosti koje remcte Vatu i koje bi uništile Ođas. Poželjni su meditacija i umcreno vcžbanjc.

Evo nekih jednostavnih rcccpata za podmlađivanje:

Izdrobite sedam *erna crnog bibera* i njihov prah pomcšajtc sa medom. Jogi- ji vole crni biber zbog toga što njegovo isušujuće dcjstvo suši rasplodne lučevine i pomažc da se održi beženstvo. On takođe suši i ostale telesne sekrete, i dobar je podmlađivač za one koji imaju slaba pluća koja sc lako začepljuju Kaphom. Ovaj recept bolje deluje na K, VK i PK osobe nego na V, VP i P.

Pipali, ili *dugački biber,* ima posebno podmlađujuće dejstvo na pluća. Iako je Ljutog ukusa i Vruće energije, poseduje Slatko postprobavno dejstvo. Pošto je uljast, uvećava Kaphu ukoliko se koristi nekoliko meseci bez prekida. Zloupotreba Pipalija može da uveća sve tri Došc.

Potopite preko noći šaku *leblebije* u vodu i sledećeg jutra je polako sažvaćite i progutajte, zalivajući je vodom u kojoj jc bila potopljcna. Ovo jc posebno dobro za slabost želuca.

Blago zagrejte kašičicu *slatkog korena u prahu* u šolji mleka; nemojte da provri. Pijte dvaput dnevno. Izbegavajte dugotrajno korišćenje slatkog ko- rena ukoliko imate visok krvni pritisak. Slatki koren je naročito dobar za polne organe.

Šatavari, jedna vrsta *korena špargle,* posebno podmlađujuće đeluje na ženske rasplodne organe. Jedna kašičica koja lagano vri 5 do 10 minuta u šolji mleka sa *V** kašičice đumbira u prahu i sitno iseckanom Meddul urmom dobra je za V i P osobc.

Beli luk naročito uspešno podmlađuje V i K osobe. On sadrži pet ukusa — sve izuzev Kiselog - ali preovlađuju Ljut i Sladak ukus. Ima Vruću en- ergiju i Ljuto postprobavno dejstvo. Nedozreo beli luk, ubran posle samo dvc sedmica života kada mu izrastu prvi dugački zeieni listovi, koristi sc kao

cela biljka i mnogo je blaži, te je znatno manja verovatnoća da uveća Pitu, a i mnogo manje ometa um od sazrelog belog luka. Uvek treba da smanjite žestinu suvog belog luka tako Što ćete ga 30 sekundi propržiti u giju ili neslanom maslacu. Pi V osobe moguidaga staveda 5do lOminutalagano ključća u šolji mleka pomešanoj sa *Vi* Šolje vode, procede i popiju,

Za *tulsi,* ili *mti bosiljak*, kaže se da poseduje neobično snažan oblik Prane koja može da izleci gotovo svaku bolest, uključujući i rak. Idealan je za gro- znice. Da bi se sprečila neravnoteža Doša, V i K osobe mogu svakog jutra da uzimaju sok napravljen od tridesetak grama svežeg liŠća.

Sok od nara drži se na slaboj vatri dok od njega ne ostane gust sirup. Svakog dana treba dodati jedan srebrni i jedan zlatni listić u dve kasičice ovog siru- pa i od te smese napraviti kuglicu. Ona se zatim pojede sa svežim mlekom, što je posebno dobro za osobe u poodmakloj dobi za koje je usporavanje procesa starenja realniji ciij od njegovog vraćanja unazad.

Gotu kola pomaže da se regeneriše um i poboljša pamćenje. Ima pretežno Gorak ukus, sa Oporim i Slatkim naknadnim ukusima, Hladnu energiju i Slatko postprobavno dejstvo. Prekomema upotreba gotu kole može da uvcća Vatu. Gotu kola je najbolja za V i P osobe ukoliko njen čaj lagano vri sa gijem dok ne nestane sva voda, tako da njeni aktivni sastojci ostanu u giju, čime se sprečavaju bilo kakve nuspojave. K osobe treba da je uzimaju u obliku čaja,

Tripbalapasta može da se stavi na dno Čiste nove gvozdene šerpe ili tiganja da bi upila nešto gvožđa. Posle najmanje 24 sata treba je ukloniti kašičicu po kaŠičicu i jesti kao kašu sa medom, a zatim popiti čašu tople vode u kojoj je rastvorena kašičica meda. Ovo je naročito dobro za osobe koje treba da izbace veliku količinu Ame nagomilane tokom godina.

Haritaki se upotrebljava ili sam ili u preparatima kao što je Agastja Rasa- jana za struganje Ame i istovremeno podmlađivanje. Haritaki može da iza- zove uvećanje Vate ukoliko se predugo neprekidno konsti. Ne treba ga davati omrŠavelim, isušenim pojedincima, trudmcama, ni Ijudima čija je Pita neuravnotežena ili su u skorije vreme tmali krvarenja. Treba ga da- vati sa neprerađenim šećerom u leto ili u toplom podneblju, a sa sušenim đumbirom ili dugačkim biberom tokom zime i u hladnom podneblju. U jesen ga treba mešati sa kamenom soli, a u proleće sa medom.

Od svežeg Amalaki voća najčešće se pravi džem ili se konzervira. Amalaki Rasa- jana i Datri Rasajana su đva uobičajena preparata. Najčuvenije od svih sredstava za podmlađivanje na bazi Amalakija je Cjavanpraš Avaleha. Amalaki je njegov glavni sastojak, a dodato je i preko dvadeset različitih biljki radi pojačanja dejstva. Sredstvo

za zasladivanje, kao što je neobrađeni šećer, džegeri (sok od zgusnute šećerne trske) ili med, dodaje se da bi se obczbeđila vrlo jaka, koncentrisana Slatkoća. Amalaki i druge biljke osiguravaju da Slatko bude pravilno svareno i da ne izazove nikakvu rcakciju.

Jedna doza Cjavanpraša iznosi 1-2 kašike svakog jutra, poslc čega treba popiti šolju toplog mleka sa šafranom. Safran uvek treba dodati nakon što se mleko uk- loni sa vatre, da bi mu se sačuvala snaga. Najbolji način uzimanja Čjavanpraša je da se u indijskoj bakalnici nabave suve urme, pa da sc dve urme potope u vodu preko noći. Sledećeg jutra rascepite uzduž nabrekle urme i napunite ih Cjavanprašom i oljuštenim bademom. Polako žvaćite.

Minerali i metali

Minerali su u Ajurvedi bili korišćeni još od vremena kada je Tantra započela svoja proučavanja alhemtje. Svaki mineral, kao i svaka biljka, ima svoj sopstveni karakter ukusa. Zlato je, na primer, Slatko, srebro je Kiselo, Bakar je Ljut, a gvožđe je Oporo. Zlato jc najbolji lek za Vatu zbog toga što je Vrućc isto koliko je i Slatko. Srebro je dobar lek za Pitu jer jc poput Amalakija 1 Iladno isto koliko je i Kisclo; njegova Kiselost pojačava probavu, dok Hladnoća ne dozvoljava Piti da se uveća. Bakar obuzdava Kaphu pošto je Vruć isto koliko je i Ljut, i struže Amu i Kaphu iz tela. Gvožđe ishranjuje Krv, pri čcmu njcgova Oporost sprečava da Krv postane suviše Vruća ili suviše tečna.

Zlato predstavlja stvrdnute sunčeve zrake. Njegova dejstva su ista kao i dejstva sunca. Nošenjc zlata pročišćuje svu energiju koja ulazi u telo. Ono oplemenjuje kožu, unapređuje opšm lepotu tela, popravlja stanje zglobova i uvećava ukupnu energiju tela. Zlato je sveopšti antidot za sve vrste otrova, uključujući i Amu. Zlatne soli, koje se u modernoj međicini koriste za lečenje artritisa, regulišu Vatu i pomažu da se odstrani Ama iz organizma, ali izazivaju i nuspojave zbog toga što su rastvor- ljive. Rastvaraju se u reaktivne jone koji su isuviše moćni da bi organizam mogao bezbedno da ih iskoristi.

Ajurvedski metali i minerali, uključujući i zlato, pripravljaju se na veoma različite načine. Prvo se temeljno čiste, da bi se uklonili bilo kakvi otrovni zagađrvači. Zatim se na njih nanose paste od lekovitih trava i spaljuju se. Neki naučnici smatraju da te trave sa mineralima obrazuju kelate (adiciona metal-organska jedinjenja); neki drugi imaju drugačije teorije. Ono što je sigurno jeste da posle spaljivanja većina tih minerala, izuzev zlata i verovatno srebra, postaju oksidi ili sulfidi.

Većina metalnih oksida i sulfida su potpuno nerastvorljivi u vodi i stoga se ne raspadaju na reaktivne jone kada uđu u telo. Ostaju unutar tela kao nereaktivne supstance i izgleda da vrše katalitičko (ubrzavajuće) đejstvo na metaboličke pro-

(L'se. Zlato, a u velikoj meri i stebro, očito ne podleže reakciji, ali spaljivanje ih svodi na sićušne odvojene nereakrivne čestice koje se ponasaju kao oksidi. Osnovni razlog što se drugj metali pretvaraju u okside i sulfide jeste da se odstrani njihova reaktivnost; za zlato, koje je ionako praktično nereakttvno, dovoljno je da bude razdeljeno na sitne čestice.

Sa više spaljivanja čestice postaju još manje. Kada postanu dovoljno sičušne, harem toliko da tnogu da ispune lrnije na vrhovima prsriju, one mogu da cirkulišu kroz organizam i da vrŠe svoja dejstva mnogo duže od običnih lekova. To je jedan i >d razloga što su minerali korisni u terapiji podmlađivanja. Drugi razlog: Basme (spaljeni metali i minerali) vremenom sve snažnije deluju jer im česrice po prirodi stvari postaju sve manje, dok biljke gube svoju potentnost posle godinu ili dve. Stogodišnje Basme su u Indiji visoko cenjene.

Doza Basme obicno je gomilica praha veličine zma pirinca. Stoga žestok ukus Basme nije toliko neprijatan kao ukus većih đoza potrebnih za biljni leL Osim ioga, Basme brže deluju od biljki i njihova dejstva duže traju. Od Basme se pravi pasta sa medom, puterom ili gijem, i stavlja se ispod jezika radi bržih rezultata. Prvo dcjstvo Basme proisriče iz prenošenja njenog ukusa u mozak; drugo dejstvo, koje nastupa gotovo istom brzinom kao i prvo, uključuje oslobađanje Prane u krvotoku, nošene tananom, potencijalizovanom formom kiseonika nastalom u toku proc- csa spaljh'anja. Treće dejstvo događa se zahvaljujući samom mineralu dok česrice Kasme cirkulišu kroz celo telo.

Nekada je postojala tradicija da svaki lekar sam priprema svoje lekove, ali sa k ulturnom modernizacijom mnogi lekari su odlučili da se u snabdevanju lekovima oslone na ajurvedske farmaceutske proizvođače. Pošto ajurvedski lekovi post- aju sve dostupniji u Americi i narod je podstaknut da ptoba mineralne preparate /a podmlađivanje, sve se više nameće pitanje kvaliteta. 'Upoznaj svog preprodavca' predstavlja važno geslo za one koji bi da nabave ajurvedske lekove. U današnje vreme mnoge ajurvedske apoteke proizvode Basme, ali neke to ne rade kako treba.

Na primer, liskunska (zvana Abraka na sanskritu) Basma je izvanredan podmlađivač za pluća 1 za Rasa Datu. Da se napravi liskunska Basma vrhunskog kvaliteta treba iskopati rupu u zemlji (veličine kocke sa stranicama nešto dužim od 40 cm) i obezbediti zalihu od 1500 lepinjica od osuŠene kravlje balege. Te lepinjice se u Indiji naŠiroko koriste za ogrev i za kremiranje leševa, zato Što polako gore proizvodeći silnu toplotu, Kada se jama napuni sa oko 500 lepinjica dodaje se /apečaćena zemljana posuda u kojoj se nalaze liskun i njegovi biljni pomagaČi, a /atim se popunjavanje jame zavrŠi sa ostalih hiljadu lepinjica. Potreban je najmanje i eo jedan đan da ta gomila izgori. Kada se ohladi, ponovo se uzme i otvori zemh |,ma posuda, i liskun je tada spreman za sledeće spaljivanje. Potrebno je oko tri dana da se valjano obave jedno spaljivanje i priprema za sledeće.

Za većinu minerala dovoljno je 5,7 ili 11 spaljivanja da budu spremni za upotre- bu. Liskun je najmoćniji posle sto spaljivanja, ili čak hiljadu. Jogiji koji su imali na raspolaganju neograničcno vreme, biljke i kravlju balegu, mogli su sebi da dozvole da ulože osam ili više godina koliko jc potrebno da se liskun čestito spali hiljađu puta. Savremcne kompanije to ne mogu, i zbog toga je danas bolje da se upotre- bljava liskun koji je spaljivan tck koliko je neophodno da izgubi sav svoj sjaj, iako će za postizanje punog učinka biti potrebne veće doze.

Isto tako, mnoge kompanije reklamiraju svoju đijamantsku Basmu kao lek za sve bolesti uključujući i rak, ali su vrlo rctki oni koji znaju pravi način za pripremu dijamantske Basme. Ukoliko nistc sposobni da uočite razliku postoje veliki izgledi da budete prevareni, baš kao i u slučaju kvalitcta dijamanata. Iz tog razloga sc odo- bravaju i zamene. Ukoiiko ne možete da nabavite verodostojnu dijamantsku Bas- mu, možctc umesto nje da upotrebile Basmu od nekog drugog dragog kamenja, na primer turmalina, i izvući ćete gotovo istu korist. Ukoliko je zlatna Basma preskupa za vaš džcp, možete umcsto nje da uzmcte piritnu (Suvarna Makšika, spomenuta u vezi artritisa) Basmu pošto ona prcdstavlja i Rasajanu za Rasa Datu.

Cak i pravilno pripremljene Basme mogu da budu opasne ukoliko se prekomer- no koriste. Ili mogu da ne pokažu nikakav učinak ukoliko se nc pridržavate odgovarajuće dijete. Vimalanandu su jednom bili pozvali da posavctuje jednog maharadžu. Dvorski lekari tog vladara, sve dobro obrazovani ajurvedski doktori, nedeljama su ga lečili sa Basmom bez ikakvih rezultata. Vimalananda jc ustanovio da je rcccptura pravilna, a zatim se raspitao o dijeti. Kada je saznao da maharadža još uvek jede so, Vimalananda mu jc rekao da prestanc, i u roku od nekoliko dana bolest je nestala.

Neki minerali nisu spaljivani. Silađit, vrsta smole koja se izlučuje iz planina na vrućinama, predstavlja važan sastojak u smesama za podmlađivanjc kao što je Candra Praba, koja je korisna za mnoge stvari, uključujući dijabetcs, gojaznost i oboljenja mokraćnih kanala. Silađit jača imuni sistem, rcguliše menstrualni ciklus i krepi muške rasplodne organe. Upotrebljava se i rastvoren sa nckim travama i me- dom u vrućem mleku, za povećanje fizičke i psihičke snage i polne sposobnosti.

Budući da su Basme još uvek uglavnom ncdostupnc, neki mctali mogu da se koriste u svom čistom obhku. Narukvice od čistog bakra, na primer, zaista su dobre za reumatizam, kao što je to narodna mudrost u ovoj zemlji odavno znala, pošto bakar struže i odstranjujc Amu iz tkiva. Međutim, takvc narukvice mogu da nose jedino V i K ljudi, ah nc i P, jer je za njih bakar isuviše vruć. Bakar, pa čak i zlato, mogu da naprave opekotine na koži P osoba. Uz to, ukoliko bakar na vašoj koži ostavlja zelenu boju, to znači da vam jc organizam već prilično vruć i kiselkast tako đa mu bakar nije potreban.

Ukoliko nc možete da nositc metal koji biste želeh, možete da pijete vodu iz bakrenc ili srebrne čaše, ih da komad 24-karatnog zlata kuvate oko pola sata u

votli i da zatim tu vodu pijete u dozama od jedne kašičice. Takođe možete komad prcašćenog metala da stavite na svoju fotografiju, ili na pramen svoje odsečene kose, da biste se snabdeli vibracijama iz metala ne unoseći ga fizički u telo.

Indijd tradicionalno umeču tanku žicu od 24-karatnog zlata u duguljastu rupu u celom korenu kalamusa i ribaju koren u smetu kazatjke na satu u pola kašidce meda na ravnoj površini. Tri ribanja je doza za decu; sedam ili vise za odraste. U Indtji (u pastu daju detetu od samog rođenja narednih tri iti šest meseci radi akriviranja imunog sistema, što zlato čini bolje od bilo čega drugog zahvaljujući tome što je tako Slatko i hranljivo za sve Datue.

Makaradvađa

Vimalananda me je upućivao u moć zlata podsećajući me da se ono iskopava IIZ pomoć cijanida. Pošto cijanid može da rastvori zlato, on mora da poseduje snažan afinitet prema žutom metalu. Zlato je krajnje koncentrisano Slatko, moćan ishranjtvač tela, uma i aure. Ono je sredsrvo za jačanje i za podmlađivanje, a inogućno je i da okrepljujuća i podmlađujuća dejstva takvih materija kao što su hajdučka trava, bambusova trska, bademi i kajsije postoje zahvaljujući malenim količinama cijanogena (supstanci koje oslobađuju cijanid) koje sadrže u sebi.

Veće doze cijanida su smrtonosne jer sprečavaju ćelijsko disanje, oslobađanje cnergije uzrokovano spajanjem kiseonika sa različitim tvarima unutar ćehje. Celije umiru kad su rastavljene od svojih izvora energije. Zlato i male doze cijanida po svoj pritici ispoljavaju suprotno dejstr^{T}o pospešivanja ćelijskog disanja tako da ono pruža više energije uz manji gubitak.

Svačija aura priča drugačiju pnču o imunoj pripravnosti, shodno vrsu mentalne i fizičke Ame koja zagađuje jedinku. Zlatna boja aure je najzdravija. Najuobičajenija sanskritska reč za zlato, Suvarna, doslovno znači 'predivna boja'. Na kraju krajeva, zlato su stvrdnuti sunčevi zrad, i uzimanje zlata sigurno će pozlariri vašu auru, iiaravno pod uslovom da možete da ga svarite.

Zlato samo za sebe može da bude teško za varenje, naročito ukoliko toliko raspaii fizičku vatru probave da poćnete preterano da ugađate sebi, zanemarujući svoja fizička ograničenja. Stoga je najbolje da se zlato konzumira nakon što je bilo dopunski probavljeno — od strane žive. Zlato je živina hrana, i kada se sa živom unosi u telo dramarično se povećava verovatnoća da će ga telo pravilno svariti.

Živa je nazvana semenom tečnošču Gospoda Stve. To znaČi đa je živa ovaploćenje vatre preobražaja u fizičkoj ravni. Ona može da snabde svaki orga- nizam ogromnom koliČinom Teđasa, i da ga osposobi da svari takoreći bilo Šta. I'ošto je živa seme, odnosno Sukra, ona je najveći afrodizijak, savršeni pojačivač polne moći. Semena tečnost je živa, puna Prane; živa može da snabde organizam

Pranom. Budući da je Šukra sirov materijal od kojeg se proizvodi Ođas, 7.iva može da proizvede neograničenu količinu Ođasa u organizmu. Ona obezbeđuje telu sve tri najbitnije stvari 7.a život - Pranu, Teđas i Ođas - i stoga možc da reguliše sve Tri Došc.

Cak i nakon prečišćavanja živa je suvi.šc moćna da bi sc koristila u obliku metala. Najčešće se dovodi u uz.ajamno dejstvo sa sumporom da bi sc dobio crni sulfid živc, koji nakon zagrevanja postaje crveni sulfid žive. Sumpor je menstrualna krv Šivinc supruge Parvati, jcdina materija koja može uspcšno da obuzda ogromnu moć žive. Budući da je sumpor jcdna vrsta Krvi koja možc da stvara druga bića, to jc kao da sumpor preuzima ulogu matericc u kojoj se živino seme razvija u novo dcte: Kađali, crni sulfid živc.

Afinitet sumpora prema teškim metalima odavno je poznat. Aktivna porcija BAL-a, prvog pronađcnog leka za odstranjivanje teških metala iz tela, iznosi dva atoma sumpora. Crni sulfid žive je gotovo potpuno nerastvorljiv kako u vodi tako i u slabim kiselinama, tc je mogućnost trovanja oslobodenom živom vrlo mala. Crvcni sulfid žrve je nešto rastvorljiviji, ali i njegov potencijal za izazivanje tro- vanja je nizak. U stvari, sulfid živc koristi sc za prevenciju trovanja elementarnom živom u nekim industrijama, što svcdoči da je njegova prtrodna bczbednost i danas priznata.

Ajurvcdski tckstovi tvrdc da nc postoji bolest koju živa ne može da izleči uko- liko se na pravilan način priprema i koristi. A ukoliko se nepravilno priprcmi ili pogrešno koristi, ncma te bolestt koju ne može da izazove. Nema potrebe da do- kazujemo drugu polovinu ove drevnc izreke; svi znamo koliko je živa otrovna. Istinitost prve polovine izreke potvrđuju vekovi neškodljivog korišćenja živc u ajurvedskim lekovima. Nuspojave žive mogu da nastanu od nečistoća, na primer drugih teških metala koji nisu uklonjeni pre obradc žive, ili mogu da budu po- sledica nepravilne obradc. Svako ko hoćc da koristi živu za podmlađivanjc mora da bude izuzetno obazriv u pogledu njcnog porekla, i mora da bude siguran da je bila pravilno obrađcna. Neka niko nikada nc pokuša da pripremi živu za unutrašnju upotrebu bcz odgovarajuće obuke!

Količina živc u ma kojoj piluli je veoma mala zahvaljujući postupku obrade zva- nom Bavana. U Bavani sc biljni odvarak ili sok meša sa lekovitom supstancom, posle čega se ta smesa polako gnječi tučkom u avanu dok se ne osuši. Ravnomeran, blag, stalan pokret obezbeđuje leku ravnomernu, blagu vibraciju, a trljanje i mrvljenje smanjuju veličinu njcgovih čcstica, povećavajući mu na taj način dclotvornost. Svaka Bavana smanjujc koncentraciju žive u završnom proizvodu i čini ga potcntnijim, na vrlo sličan način kao što sc uvećava potentnost homeopatskih lekova.

Najčuvcnije od svih sredstava za podmlađivanje na bazi živc je Makaradvađa, čiji osnovni sastojci su živa, sumpor i zlato. Ono obnavlja snagu i vitalnost, pojačava

nminitet i pomaže u razvitku tela pojačavajući metaboličku aktivnost. Makaradvađa)e blagotvoma za sve vrste akutnih bolesti, a naročito za disajna oboljenja poput prehlade, gripa i zapaljenja pluća, kao i za sve vrste hroničnih stanja, kao što su nizak krvni pritisak, opšta iscrpljenost i nervna ili mentalna klonulost. Ovo sred- stvo može da održi celo biće bodrim i energičnim do duboke starosd.

Najbolje vrste Makaradvađe imaju zlatnu foliju na spoljnoj povrŠini pilule, •i takođe i zlato u njenoj unutrašnjosd. UobiČajena doza Makaradvađe je jedna pilula jednom ili dvaput na dan, izdrobljena i pretvorena u pastu sa medom ili i .javanprašom, i zalivena šoljom toplog mleka sa šafranom. Treba je uzimad naj- manje pola sata pre obroka, i to treba čtrnd od tri do Šest sedmica. Po pravilu je najbolje da se Makaradvađa, kao i dtuga sredstva za podmlađivanje na bazi žive, uzimaju u najhladnijem godišnjem dobu, kako moćna vatra koja im je svojstvena ne bi uvećala Pitu. 2a većinu ljudi su dovoljna dva ciklusa leka na bazi žive godišnje.

Ostale Rasajane

Među ostaie pođmlađivače na bazi žrve ubrajaju $e:

Patpati — cmi sulfid žive pripremljen kao gust premaz. Parpad jača i oživljava opnu koja oblaže debelo crevo, povećavajući joj sposobnost da apsorbuje Pra- nu iz unete hrane. Zlato, liskun, gvožđe, bakar i biljke dodaju se nekim Parpad smesama radi postizanja posebnih lekovitih dejstava.

Lakšmi Vilasa Rasa - njeni glavni sastojci, osim živinog sulfida, su zlato, srebro, liskun, bakar, kalaj, gvožđe, biseti i jedić. Njeno podmlađujuće dejstvo usmereno je na srce i pluća, a od Datua na Rasu i Krv.

Vasanta Kusumakata Rasa - njeni osnovni sastojci su gotovo isd kao i u Lakšmi Vilasa Rasi, ali joj se ućinci razlikuju zbog različitih Bavana. Vasanta Kusumakara prolazi kroz 35 ili više Bavana tako raznolikih tvari kao što su krav- Ije mleko, sok od šećerne trske, sok od cveta jasmina, sandalov čaj i mošusna vodica. Ovaj podmlađivač poboljšava sposobnost tela da vari Rasu, što ga čini terapijski delotvornim u slucajevima dijabetesa, srčanih oboljenja i tuberkuloze. Takođe je i snažan pojačivač polne sposobnosd.

Suvarna Malini Vasanta — jedno u klasi od tri tesno povezana jedinjenja koja poglavito služe za leČenje tuberkuloze, Ovaj preparat sadrži zlato, bisere, živin sulfid, beli biber i još jednu formu žive zvanu Karpara, koja kao i crni i beli bib- er isusuje preterana lučenja, naročito u disajnom traktu. Obavlja se 21 Bavana soka od limuna. To sušeće đejstvo čini ova jedinjenja korisnim u svim vrstama oboljenja Rasa Datua, kao što su hronični bronhids, zapaljenje plućne maramice, groznica, tuberkuloza, leukoreja (lučenje vaginalnog sekreta) i malokrvnost. Po-

pravlja vid, potpomažc razvoj otpornog fetusa, kao i uklanjanjc otrova iz organizma. (Jprkos svom isušujućem dejstvu, može da nadoknadi gubitak tcžine i energije do kojeg dolazi posle teške bolesti ili u starosti.

Suvarna Rađa Vangešvara - prcmda jc metalno zlatnc boje, ona ne sadrži zlato. Njeni glavni sastojci su žma, sumpor i kalaj. Amonijum hlorid koristi se kao sredstvo za ubrzanje topljenja i spajanja, a mcšavina se zagreva u staklenoj bočici na pcščanoj kupki. Tada žeJjeni rezultat kaplje na dno bočice, kao da sugcriše snažno dcjstvo na donje delove tela, što zapravo i jeste slučaj. Suvarna Rađa Vangešvara jc najdelotvornija prilikom gubitka Sukre uslcd čcstog mas- turbtranja ili vlažnih snova, i u sfanjima poput tuberkuloze koja su posledica gubitka Sukre. Ispoljava pozizitivno dejstvo i na impotenciju i prevrcmenu cjakulaciju, kao i na izvesne oblike dijabetcsa.

Smrti Sagara Rasa - ova pilula, nazvana 'okean memorije', predstavlja jedno od višc jedinjcnja koja sadrže arsenik. Arsenik je vcoma potreban u ljudskoj ishrani u maiim koiičinama, i možc se naći u namirnicama kao što su bademi, jcčam, šargarepa, kukuruz, grožđe, ovas, ananas i pirinač. U indijskoj međicini koristi sc prc svega kao moćan okrepljtvač. Arsenikov oksid je veoma otrovan i ređe sc korisri od njcgovih sulftda. Smrti Sagara Rasa sadrži živin sulfid, bakar oksid, arsenik bisulfid i arsenik trtsulfid, a obrađujc se putem 21 Bavane čaja od korena kalamusa, 21 Bavane soka od gotu kole i jednc Bavanc Đotišmati ulja. Svc su tc biljke čuvene kao okrepljivači mozga. U tim pilulama nalazi se taman toliko arscnika koliko jc potrcbno da sc blago stimuliše pamćenjc.

Hema Garba - sadrži živin sulfid, zlato i bakar oksid. Ovaj lck se priprema laganim vrenjem u rastaljenom sumporu u zemljanoj retorti i oblikujc u štap od kojeg se trljanjem na kamcnu dobija pasta sa medom, koja se stavlja pod jczik u slučajevima drastičnogporcmećaja Vatc kao što je koma. Moćan je podmlađivač i srcdstvo za jačanje srca.

Ovo je samo nekoliko od mnoštva dostupnih ajurveđskih srcdstava za podmlađivanje. Nemoguće je prenaglasiti rizike koji pratc samovoljno doziranje bilo koje od ovih supstanci. Nikada ne eksperimentišite sa bilo kojom od njih na svoju ruku; uzimajte ih isključivo pod direktnim nadzorom kompetcntnog ajurved- skog lekara.

Doba

Jedan sufi iz Bombaja jcdnorn mi jc saopštio svoj recept za dobro zdravlje. "Najveći deo vremena", rekao jc, "živim strogtm životom, i uvek jcdem kod kuće. Međutim, imam princip da jednom mcsečno odem u restoran i pojedem dobar

<>bed. Znam da nije zdravo redovno jesti po restoranima, ali treba to ućiniti ba- rcm jednom mesečno, da bi se organtzam izložio svim bolesuma koje vladaju u narodu. Tada ti je organizam spreman na sve što bi inače moglo neopazice da mu se prišunja."

To je dobar savet. U današnje vreme nije razborito težiri da se živi prererano čisto. Isuviše je zagađivača oko nas, u vazduhu, u vodi i u hrani, da bismo mogli da budemo potpuno iskonski. Pa čak i ako se danas temeljno pročistite, okruženje će sutra ponovo početi da vas zagađuje. Čišćenje ne može da se obavi jednom i da se onda zaboravi na njega. Ajurveda nalaže redovno Čišćenje kao preventivno održavanje, praćeno podmlađivanjem da bi se sprečile povratne destabilizacije života.

Možemo da pokušamo da se izolujemo od uticaja spoljnih sila ovlaživačima, kli- ma-uređajima 1 centralnim gtejanjem, ali Čim napustimo svoje čaure svaki put smo izloženi okolini. Ta neprestana preorijentacija izaziva neprestani stres. Pokušavajući tla stvorimo standardni ambijent preko cele godine, umesto njega smo izdejstvovali celogodišnji stres.

Na sve slabosti konstitucije snažno utiče vreme. Problemi prouzrokovani Vatom, na primer, uvek se pogoršavaju 'kada oblaci prekriju nebo', isto kao što su naši stari tvrdili da pojava bolova u njihovim reumatičnim zglobovima predskazuje oluju. Svaka promena vremena može da poremeti Vatu, pošto se Vata pogoršava s promenom, ali svaka konstitucija trpi drugačije uticaje u svakom pojedinom dobu, 'Doba' obuhvata sve vrste vremenskih perioda:

Vprmditđuje —posle jela pre početka varenja
pred zoru i u kasnim poslepodnevnim satima u jesen i ranu zimu u starosti

Ppreovlađttje - za vreme varenja
oko podneva 1 oko ponoći leti
u srednjim godinama života

K prtovlađnje —nakon varenja, za vieme asimiladje
u osvit i u suton za vreme kasne zime i u proleće u detinjstvu i mladosti

Jednoj V osobi je po prirodi stvari teže da održi ravnotežu u svakom dobu u kojem preovlađuje Vata; isto važi i za P i K osobe u dobima kada preovlađuje nji- hova najistaknutija Doša. Jesen je često najgore đoba za V osobe jer je vreme tada najpromenljivije, kao i zbog toga što tada ima najviše snažnih vetrova. V ljudi ne lii trebalo da ujesen započinju važne nove projekte, a čak i ukoliko krše svoj preh-

rambeni i opšti pravilnik načina života tokom ostatka godine, ujesen bi trebalo da obnovc disciplinu kako bi očuvali sklad u svim oblastima života. P osobe moraju da budu najstrože prcma sebi tokom lcta, 1 uopšte uvek kad je veoma vruće. K osobama je disciplina najpotrebnija u proleće, kad se sneg topi i životna snaga se razliva Prirodom, a Kapha nadolazi u telo.

Uza sve to, svako trcba da bude oprczan kako bi predupredio poremećaj ravnoteže u vremc 'sastavaka' mcđu tim dobima, periodima kada jedno doba prelazi u drugo tako da ni samo Vreme' nije sigurno kojem dobu pripada. Ta spolj- na pometnja u Prirodi odražava sc u unutrašnjoj pometnji u organizmu. Prolećna groznica, na primer, svakoga može da zadcsi, a njcn uzrok je inercija do koje dolazi usied siinog prilsva Kaphe krajcm zimc.

Redovno čišćenje može to da spreči. Budući da Kapha preovlađuje u proleće, uklanjanjc suvišne Kaphc kada jc zima umrla a proleće se još nije sasvim rodilo može da spreči oboljenja koja nastaju usled nagomilavanja Kaphe. Suvišnu Pitu trcbalo bi uklanjad u prelaznom pcriodu između proleća i leta, a suvišnu Vatu između leta i jeseni.

Indijski Rišiji ustanovili su svcčanosri i tradicije da bi svako bio podstaknut da sc scti da promeni ishranu i navike kad se doba smenjuju. Na primer, prvog dana poslc mladog mcseca najbližcg prolcćnoj ravnodnevici, narod u zapadnoj Indiji uvek pojede nekoliko listova nima rano ujutro pre ikakvog drugog jela. Oni kažu da na taj način ncće biti gorčine u ostatku godine; skriveno značenje te tvrdnje upućujc na to da ne mora da budc Gorčine usled bolesti ako se nim ili neka druga Gorka supstanca tada upotrcbi da obuzda Kaphu, koja jc u to vreme nadmoćna, i Pitu, koja se nakuplja i sve više preteže kako vrcme otopljava.

Prema indijskom kalendaru sunce ulazi u Jarca 14. januara. Tog dana bi trebalo da jedete semenke susama i džcgeri (zgusnuti sok od šććerne trske) da bi slatko govorili cclc naredne godine. Susamove semenke, naročito crna pođvrsta, hran- Ijive su i virilizujuće, ali su teškc za varenje. Pošto je probavna vatra tela najjača zimi, kad mu jc potrebno više hrane da bi sačuvalo toplotu, jedenje crnog susa- ma i pijenje džegcrija tada pomažu da se očuva snaga tela. Od toga svi njegovi čulni organi postaju sposobniji da uspešno ('slatko') funkcionišu ('govorc') tokom nastupajućih meseci pooštrenih Doša. Vreme jc značajan činilac u životu svakog smrtnika, a življenje u skladu sa vremenom I'rirode predstavlja jedini način da se ostane zdrav.

Deveto poglavlje Povrh

Besmftnost

Ahamkara konsti telo i um za svoje uživanje dokle god može, ali ćak i uz umešno podmlađivanje organizam se na kiaju iscrpi. Zavisnost od spoljnog univerzuma l adi bilo koje vrste ishrane - fizičke, mentalne, emotivne ili duhovne - dovodi do trošenja i opadanja. Um, čula i duh ne mogu da se zadovolje 'samo hlebom'; da bi Ijiii zdravi oni moraju da se osećaju *prmatta,* tj. "zadovoljeni'. Sve đok smatraju da tm je potrebno čulno uživanje da bi bili zadovoljni, oni će zadržati svoju spoljasnju onjentaciju, tragajući po svem za užitkom.

Um i duh ne moraju da budu porpuno zavisni od tela. Na primer, za 300 od 600 osoba obolelih od hidrocefalusa, stanja u kojem je 95% zapremine lobanje ispunjeno tećnošću umesto moždanim tkivom, ustanovljeno je da imaju koefici- |ent inteligencije veći od 100, dakle natprosečan. Ukoliko um može da funkcioniše hez najvećeg dela svog mozga, onda bi trebalo da je u stanju da funkcioniše i bez mnogth drugih stvari za koje mislimo da su mu nužne. Rišiji su to shvatili, i pošto su hteli da prodru s one strane granica vremena uviđeli su da oslanjanje na spoljna sredstva za život Čini čoveka potčinjenim vtemenu.

Isto tako su znali i da svako doba ima svoj sopstveni Ukus, koji prožima hranu, vodu i vazduh koji su nam na raspologanju za vreme trajanja tog doba. Pošto Ukus utiče na osećanje, i pošto smrtnici zavise od spotjnih izvora Rase, uvideli su da i njihova mentalna ravnoteža zavisi od uticaja sezonskih promena u okolini.

Zbog toga su se prvo ograničdi na korenje i plodove, zatim na mleko, pa na vodu, i na kraju isključivo na vazduh, kako bi eliminisah negativne mentalne i lizičke uticaje celokupne materijalne hrane. Naučili su kako da pribave svoju Pranu iz vazduha, i kako da proizvode sve Datue i na kraju čak i Ođas direktno od te i 'rane uz pomoć moćnog Teđasa raspaljenog u njima putem duhovnog isposnistva. To mi je omogućilo da izbegnu uticaj spoljne Rase, I učinilo ih besmrtnima.

Besmrtniku nije potrebno da jede fizičku hranu pošto njegov ili njen organizam može da stvori svih Sest Ukusa iznutra, u samom sebi, u tačnim razmerama koje su potrebne za samoizražavanje Ahamkare. Besmrtnost je istinska sloboda, sloboda

od svih ograničcnja. Smrtnik ne možc da jcdnog dana naprosto odluči da sc pot- puno liši hranc; organizam mora tomc da sc priiagodi.

Hrana koju jedcmo pruža nam vrlo grub oblik Prane. Mnogo finija jc ona Prana koja ulazi sa svakim udahom kroz nozdrvc, ali i ona je gruba u poređenju sa onom koja može da se dobije preko očiju pomoću takvih postupaka kao što jc Trataka, zurcnjc u piamen ili u suncc. N'ajviši oblik Prane je onaj koji se direktno prcko uma telepatski upija iz vasione, bcz posredovanja ijednog čulnog organa. Tananije formc Prane mnogo su Siađe od Prane iz uobičajcnih izvora. Onc iziskuju neznatnu pro- bavu, potpunijc zasićuju telo i um, i mogu da se upiju jedino pomoću unutrašnje koncentracije. Otuda jogiji govore o uživanju u Đnanamritam Bođanam, 'nektaru znanja kao hrani'.

Cak i oni mcđu nama koji ncmaju savršcnu unutrašnju konccntraciju za sti- canjc tih finijih vidova Prane, mogu da dobiju prečišćcnu Pranu iz žive.]edno od tumačenja reči Rasajana glasi 'put žive'. Rasašastra, 'nauka o Rasi', jc umcće prečišćavanja 1 gospodarenja živoin da bi sc njcna moć iskoristila za poništavanje posledica starcnja. Neprečišćcna živa ne možc to da ostvari, isuviše jc otrovna. Posle pripremnih prcčišćavanja, sirovoj žtvt sc dodajc Prana i ona oživljava. Zatim se razbuđujc, upućuje, hrani, vezujc, onesvešćuje i žrtvujc. Ti postupci oplcmcn- jh-anja zovu sc Samskarc.

Reč Samskara blisko jc povczana sa rečju Sanskrit, koja se ustvari izgovara Samskrta, 'ono što jc iskusilo Samskare'. Sanskrit nije običan jezik, onaj koji se razvija metodom pokušaja i grcšaka tokom vckova masovnog nepravilnog izgov- ora. Sanskrk je proizvod fonetskog inženjcrstva. Svaka od njegovih reči osim svog očevidnog značcnja poscduje i vibraciono značenje. To jc razlog zbog čcga sc Sanskrit naziva mantričkim jczikom, jezikom u kojcm svaka reč prcdstavlja man- tru. Mantra je skupina zvukova koji kada sc izgovorc na određen način proizvode određenu vibraciju i u mozgu i u tclu izgovarača, i u bilo čemu na šta izgovarač odabere da usmcri vibraciju.

Isto kao što hrana možc da unese u organizam molifvu ili mržnju, tako i vi- bracija mantrc može da sc prencse u tclo sa bilo kojom tvari, čak i sa vodom. Pošto su mantre mnogo profinjenijc od fizičke vatre i drobljenja, mantrički pripremljcni lekovi ispoljavaju dubljc dejstvo na čitav organizam od običnih lekova. Samskare na živi izvorno su bile izvođene i sa biljcm i sa mantrama, i tako dobijeni lckovi bili su eksponencijalno moćniji od današnjih fabrički proizvcdenih lekova čije se Samskare izvode samo sa biljem.

Jedna od sanskritskih rcči za žnni je Parada, ono što vas odnosi na drugu oba- lu postojanja i čini vas besmrtnim. Takođe sc naziva i Rasa, jcr poseduje savršen komplct vSest Ukusa. Jogiji t\ʳrde da biljkc mogu da vas održe u životu 400 do 500 godina, dok uz pomoć živc možete da živitc vcčno, ukoliko razumcte disciplinu i

ograničenja koja se nalaze u osnovi njene upotrebe. Ziva je jedini metal ili mineral koji doista može da se oživi. Alhemičar stvara život u živi i zatim ga ponovo uzima; on žrtvuje živu da bi pribavio njenu Pranu.

PrinoŠenje zrtve

Spoljasnja alhemija razvila se iz unutrašnje alhemije Tantre, i kao i sve ostalo u vedskom univerzumu ukorenjena je u ideji žrtvovanja. Kosmičko Biće žrtvovalo je svoje sopstveno telo; od svakog dela nastao je jedan aspekt univerzuma. Besmrtnik se ugleda na Kosmičko Btće. Nakon što je tshrana Ahamkare zajemčena, besmrtmk pušta da se granice njegovog bića rastoče i prepušta Prirodi da upravlja svakim iijegovim pokretom. Ahamkara mora da jede, a Priroda je uvek voljna da obezbedi hranu svoj svojoj deci. Ona sebe prinosi sebi na žrtvu. Da bi se odužio za tu žrtvu, besmttnik nudi svaki svoj čin i postupak Njoj kao svoju žrtvu, kako bi joj pružio luanu i ispravio svaku neuravnoteženost koju ostala Njena deca proizvode u Njoj. Besmrtnici promišljeno tade na očuvanju svog telesnog zdravlja.

Ahamkata je naviknuta na hranu. A⁷ećina nas naviknuta je na fizičku hranu; sveci i mudraci ukidaju uobičajene naklonjenosti i predaju se Bogu. NakJonjenost, ij. predavanje nečemu je osnov svakog poremećaja 1 nesklada, a predavanje Bogu je jedini trajan lek. Predavanje Bogu btiše svaku mogućnost ometanja od strane dru- gih bića, jer su i telo, i um i duh usmereni ka istom đlju. Pošto sve bolesti nastaju usled sttanilt uticaja, time postajete slobodni od bolesti. Čak i ukoliko još uvek niste besmrtni, prenošenje svojih naklonosti na Boga može da vam preobrazi život.

Siva, Višnu i sva ostala indijska božanstva su kosmicke sile. Rišiji su im prtpisali lična obeležja zasnovana na osećanjima koja oni stvaraju u nama. Osećajna oso- benost božanstva je baš kao osobenost Ukusa koju hrana ili neki lek ispoljavaju. Ukoliko znate kako da to prilagodite svom stanju, možete da iskoristite njihove ukuse ili osećanja da uspostavite ravnotežu svog organizma. Bilje i minerali takođe su kosmičke siie, ali im je dejstvo ograničeno usled njihove materijalne prjrode. lačnost božanstva znatno je bliža neograničenosti, neiscrpnosti.

Na primer, Krišna, koji predstavlja jeđan vid Višnua, je ovaploćena Slatkoća. Sve što Krišna dotakne postaje Slatko, ili 'Madura', zato Što je sam KriŠna 'Madu', heskrajna, bezuslovna kosmička Slatkoća. Svako ko se na ispravan načrn služi KriŠninom mantrom, čak i ukoliko ne veruje u božanstva i sumnja u istortjsku potvrđenost Krišninog postojanja, može da pije sa bezdanog bunara trajno utoljavajuće Slatkoće koju Krišna oličava.

Vedske, puraničke i tantričke duhovne discipline, koje se sve zajedno pogrešno smatraju za hmduističku reiigiju, predstavijaju kombinovam fizički i mentalni pristup pojačanom duhovnom razvoju. Posebne biljke su hiljadama godina bile

povezivane sa posebnim božanstvima: drvo jabuke sa Šivom i Parvati, kokos sa LakŠmi, sveti bosiljak sa Višnuom, bermudska trava sa Ganešom, itd. Pokionicima koji ih pravilno koriste te biljke pružaju fizičke, mentaine i duhovne blagodati.

Na primer, bermudska trava reguiiše krvni šećer u slonovima, koji vole da jedu; Slatku hranu, i može isto to da učini i za ljude koji je koriste. Kad se ta bermudska trava pre upotrebe prinese na žrtvu Ganeši, njeno lekovito dejstvo višestruko se povećava.

Ili razmotrimo obredno bogosluženje poznato kao Satja Narajana Puđa, u ko- jem se hiljadu listova svetog bosiljka prinose na žmni Višnuu. Nakon što su tako ponuđeni uz mantre, listovi se sakupljaju i njihov sok se cedi i daje kao lek. Hrana koja se u tom obredu jede je Sira, pšenični griz skuvan u giju, Tulasi sok i Sira udružuju se da obezbede podmlađujući efekat: Tulasi raspaljuje sve probavne vatre, a Sira fim vatrama pruža hranu za varenje.

Većina današnjeg naroda u Indiji obavlja taj obred mehanički, nesvesna njego- vog pravog značenja. Višnu je Zaštitnik, kosmiČka sila koja održava život, a sveti bosiljak je jeđna od njegovih žena, jedna od sila koje \išnu koristi da očuva život. To navodi na zaključak da Tulasi (svefi bosiljak) predstavlja jednu od najboljih sup- stanci za očuvanje života.

Satja Narajana Puđa je, na jednom nivou značenja, posmpak potencijalizacije Tulasi lišća radi pojačanja njegovog dejstva koje produžuje život, kako bi moglo da deluje kao sredstvo za podmlađivanje na osobu koja ga pojede. Ta potencijalizacija može da se uporedi sa onom koja se obezbeđuje Bavanom i spaljivanjem, s fim Što se u ovom slučaju umesto bilo kakve fizičke obrade koriste isključivo mantre. Satja Narajana Puđu osmislili su fišiji, koji su intuitivno uvideli i kvalitete Tulasija i pnkladne zvuke koji mogu da pojačaju te kvalitete.

Cak i ukoliko ste hrisćanin ili musliman, ili se iz nekog drugog razloga profivite mnogoboštvu, još uvek možete da primenite Satja Narajana Puđu za poboljšanje svog fizičkog zdravlja. Vera u ezoterično značenje obreda uvećava njegove učinke, ali izvestan učinak će bifi proizveden bez obzira šta vi mislili o njemu, ukoliko se mantre pravilno tzgovaraju. Potencijalizacija pomoću mantre je podjednako naučna kao i svaka druga forma potencijalizacije, iako je neuporedivo istančanija. Mantre su neličrfi snopovi moći, koji su nam pojmljiviji kada ih povežemo sa ličnim obeležjima koje su nam rišiji predstavih. Meditacija na kosmičku ličnost, putem usredsređtvanja i usmeravanja njene moći u vas, preobražava vašu sopstvenu ličnost tako da ona nalikuje na vaš objekt koncentracije.

Kunđalini

Zivu možete da koristite za podmlađivanje makar i ne verovali da je ona Sivino srme, Ipak, za napredovanje na putu žive i izvkčenje maksimalne koristi od nje, ne postoji zamena za obožavanje Šive. Gospod Šiva se nalazi u svakom ljudskom biću, duboko u mozgu, On je čista, nepomućena svest. Stvama besmrtnost mogućna je snino kada vas liČni Šiva stekne punu kontrolu nad svojom Šakti, tj. moći, vašom Abamkarom. Jedan od Šivinih aspekata naziva se Mahakala, Beskonačno Vreme. Sve dok se čovek nalazi u običnoj, vremenom ograničenoj svetovnoj §vesti, ta Ahamkara-Šakd, poznata kao Kundalini, neprestano se poistovećuje sa telom, I .(udski život postoji samo zbog toga što se Kundalini zavarava verujući da su ona i ograničena telesno-umna ličnost identični.

Kada se Kundalini potpuno probudi, ona uviđa za sebe da je Šivina Šakti. Svaki ćovek koji još nije prošao kroz napornu pokoru biće tim iskustvom prenet van nor-malnogovozemaljskogvremena u beskonačnost. U takvtm okolnostima telo ne može da nastavi da postoji, jer će Kundalini smesta zabotaviri na njega i pamriće samo Sivu. ()na mu žrtvuje svoj idenritet, doživljavajući u tom procesu trenutno prosvetljenje.

Ukoliko ste poput jogija uvežbavali Šiva-svest radi pripremanja svog fizičkog, mentalnog t duhovnogbića za to izvanredno evolutivno iskustvo, postoji mogućnost da ćete biti u stanju da zadržite svoje telo barem izvesno vreme. Ukoliko ste postali liesmrtni možete da ga zadržite zauvek, i da naložite svojoj Kundalini da se pois- loveri sa njim, ili da ga zaboravi i poistoveti se sa Šivom, kako vam se hoće. To je apsolutno zdravlje, potpuna kontrola Ahamkare i njenih imunih zašrita,

Mnogi ljudi slede duhovne discipline, nadajući se da će postati prosvetljeni pomoću meditacije i drugih askeza, Većina njih to Čini sa vrlo maglovitim pozn- avanjem fizičke i mentalne fiziologtje; veoma retki među njima znaju bilo šta o Ajurvedi. Ipak, oni ponekad eksperimentišu sa silama kao što je Kundalini o ko˜ |ima tako malo znaju. Poput svih drugih moćnih lekova, Kundalini može da izleči •,ve bolesri kad joj se pristupi na pravi naČin, i može da izazove sve bolesti kad se neprikladno primeni.

Ukoliko ste fiziČki i mentalno nespremni za to silovito istrgnuće Ahamkare, zajedno s njenom pratećom ličnošću, iz njenog bezbednog skloništa u vašem ograničenom Ijudskom telu, pretrpećete teško i trajno fizičko i psihičko oštećenje. ‘Kriza Kundalini’, bolest u kojoj je moć Kundalini oslobođena u nepripremljenom organizmu, predstavlja ozbiljan potemećaj posto je, poput raka, direktan nasrtaj na ličnost.

Do krize dolazi ako ličnost pokuša da se odupre buđenju Kundalini. Potpuno ptobuđena Kundalini u nepripremljenoj osobi sasvim zaboravlja na telo, i orga- nizam umire. Taj proces veoma Ući na prenos miliona volri električne energije kroz vod koji je predviđen da izdrži 110 volti. Vod se trenutačno raspada na atome koji

ga sačinjavaju, i nijedan njegov delić ne ostaje čitav. To je razlog zbog kojeg sc Šiva naziva bogom smrti, t zbog kojeg morate da ga učinite svojim savctodavcem uko- liko nameravate da probudite Kundalini, a da pritom ne uništite sebe.

Međutim, ukoliko je Kundalini samo delimično probuđena, kada počne da se kreće kroz neoproban nervni i cndokrini sistcm ti će sistemi propasti ili ćc eksplo- dirati. Ukoliko pošaljete 220 volti kroz vod od 110 volti, izolacija ćc sasvim izgoreti i vod može na više mcsta da sc rastopi. Mada je njcgova osnovna celovitost opstala, on ne može da funkcioniše bez popravke. U nepriprcmljenom Ijudskom telu veliki talas Kundalini sagoreva izolaciju nervnog sistema i rastapa neke od cndokiinih komandi tcla. Zivot opstaje, ali je izbačen iz ravnotcžc.

U V osobama, kao i u onima koje su pod uticajcm poremećene Vatc, nalet Kundalini poseduje uragansku siiinu. U P osobama i u onima čija je Pita uvećana, Kundalini obavija žrtvu svojim ognjem. K osobe mogu duže da joj odole, ali kako kriza napreduje i one se survavaju u vatru tli ih zahvati oluja. Kada je tclo prepuno Amc, taj vetar razduva Amu u sve dclove tcla, a vatra od Ame skuva opak otrov.

To je đovoljno za vcćinu ljudi: oni uviđaju da je opasnost s kojom je povezan đuhovnirazvoj zapravo opasnost od nestajanja ličnosti. Strah od smrti togograničenog identiteta lcži u osnovi krizc Kundalini. Šok kojim je praćeno saznanje o predstojećem uništenju ličnosti nagom ih užasnute tta povlačcnje. Nažalost, povlačenje tada nije mogućno. Ne možete ponovo da se vratitc kući nakon što je kuća srušena Kundalini zemljotresom. Mnoge žrtve te eksplozije Šakd žive u predvorju pakla, nesposobne da se pomere bilo naprcd ili nazad, ukočcne od provale straha.

Krizu Kundalini njcnc žrtvc doživljavaju kao nezadrživu, jer je u pitanju poremećaj same Ahamkare, poremećaj koji ugrožava sposobnost jedinkc da uobliči svoje 'ja'. Ukoliko vam je ličnost podvrgnuta razlaganju, otkud može bilo šta da pravilno kontroliše?

Ni za jednu drugu bolest nijc prikladntje načclo 'boljc sprečiti nego lečiti'. Jednom kada se čovek nađe u agoniji krizc Kundalini ne postoji brzi lck, ni prosto rešenje, zato što ne postoji fizički postupak koji može da okrene bujicu energije unazad i da natera Zmiju na uzmicanje. Akupunktura može da pomogne, kao i joga tehnikc disanja i ajurvcdska masaža, ali sve fe terapije utiču samo na simptome. Svakako treba da potražite stručnu pomoć ako vam Kundalini zadaje probleme, ali nema vraćanja od nje. Morate da joj se prilagodite ih da propadnete.

Ajurvedski spisi izlažu da je bolest prvi put kročila u svet kada jc Šiva uništio Dakšino žrtvovanje. Dakša je bio veliki jogi, toliko duhovno napredan da su sami rišiji službovali u njegovim žrtvovanjima. Šiva je bio prinuđcn da uništi njego- vo prinošenje žrtve jer Dakša nije bio voljan da se odrekne privrženosti svojim dostignućima. Ova povest sadrži pouku za svakoga ko ima posla sa Kundahni, jer Šiva koji je unutar svakoga od nas može da uništi sva postignuća i izazove sve bolesti ukoliko naše pnnošenje žrtvc nije lišcno sebičnosti i samoljublja.

Dakša je bio uveren da je dovoljno moćan da svojoj sopstvenom ličnošću kontroliše Kundalini, ali je na svoj užas uvideo da je jedino Sivina lićnost dovoljno moćna da postavi granice Kundalini i da joj pruži usmerenje. Budući đa je Kundali- nt takođe i seksualna energija, prića o unistenju Dakšinog žrtvovanja u isti mah je i priča o seksualnom činu onakvom kako ga upražnjavaju obični Ijudi. Dopuštajući sebi da veruju da imaju potpunu kontrolu, oni uživaju u seksualnom uzbuđenju do orgazma, kada sva energija koju su angažovali biva naglo tzbačena napolje. Taj siloviti ciklus ispoljenja i gubitka energije neminovno uvećava Vatu, a time i bolest, ıı organizmu. Kontrolisanje Kundalini moguće je samo putem kontrolisanja sek- sualnog reagovanja.

Kundalini odresito Ijušti koru slabaČkih ljudskih ograničenja i gura Čoveka prema istinski bezgraničnom postojanju. Epifaza je uključena u ovu fazu osob- nog preobrazaja. Ona reguliše pretvaranje Sukre, muških i ženskih polnih sekreta, osnovnih fizićkih izražaja proizvodne Ahamkare, u Ođas, kojt formira auru. Aham- kara mora da učini skok vere da bi taj proces imao uspeha. Ona mora dobrovoljno da žrtvuje deo sebe, đeo svog vlastitog postojanja, đa bi prevazišla sebe i da bi se, paradoksalno, proširila. U Vedama ideja žrtvovanja ima steđišnje mesto, jer bez žrtvovanja nema tianscendentnosti, nema 'prevazilaženja sebe' i prodora u novu oblast bitisanja.

Tama i svetlost

Moderni naučnici počinju da proučavaju melatonin, jedan od glavnih hormona pinealne žlezde (epifaze). Izgleda da on reguliše naše dnevne ritmove (koji se po- navljaju u 24-satnim intervalima), one unutrašnje časovnike koji određuju da li smo 'jutarnje' ili 'noćne' osobe, i da li nas zima čini ushićenima ih utučenima. Ti su ntmovi poremećeni našim veštački i2građenim osećanjem vremena, koje su stvo- rile aktivnosd poput rada u smenama, kao i avionski letovi na velike udaljenosti, aktivnosti koje narušavaju naš prirodni redovni tok dana i noći,

Melatonin pomaže da se ustanovi kohko je 'tame' a koliko 'svedostf prisutno u pojedinom organizmu. Takođe pomaže i da se ustanove naši Ukusi, kako po osnovu naših sklonosti u ishrani tako i na planu psiholoŠkih raspoloženja. Depre- sija i drugi psihički poremećaji mogu da nastupe usled viška melatonina, do kojeg obično dolazi usled nedovoljnog izlaganja svetlu. Zaista se pokazalo da svetlosna stimulacija popravlja takva stanja kao što su manicna depresija, šizofrenija, migrene 1 anoreksija. Više sunčeve svetlosti na vaŠoj koži i u očima dovodi do pojačanog seksualnog nagona i plodnosti pošto opada nivo melatonina.

Razmislimo o jednoj vrlo zanimljivoj činjenici: više alkohola ste u stanju da popijete noću u nekom mtačnom ćošku nego u toku dana, ili na dobro osvedjen- om mestu. Alkohol silno preuveličava Ahamkaru i daje joj osećaj važnosri. Ona

oslabljuje i gubi sposobnost samoposmatranja pod dejsn-om alkohok, i krcćc da udovoljava svim svojim željama bcz uplitanja savesti ili nesigurnosti. Izgleda da sc alkoholizam pogoršava sa visokim nivoima melatonina. Kada je cpifaza val- jano stimulisana svetlošću, ona smanjuje egoizam; u mraku, naprotiv, ona podstiče samoljublje. Pošto se Ođas proizvodi putem žrtvovanja, svetlost potpomažc nje- govu proizvođnju; mrak podstiče povlađivanje sebi, i samim tim usporava proiz- vodnju Ođasa.

Mada još nijedan naučnik nijc uspeo da izdvoji Ođas, nema sumnje da je on 'svetla' suprotnost 'mračnog' melatonina. Melatonin je senka, koja nastajc kada dihamkara nastoji da stane između jedinkc i čistog opažanja stvarnosti. Ođas omogućuje svetlosfi stvarnosti da bez zapreka preplavi organizam. Biti vođen 'iz tame u svetlost', iz veće u manju proizvodnju melatonina, neophodno je ukoliko čovek hoće da se zaputi 'iz ncistine ka tstini', iz lažnosti čulnog ugadanja skoncen- trisanog oko Ahamkare ka istinitosti žrtt'ovanja Sukre koja proizvodi Ođas. Jedino tada, kada je Ođas na svom vrhuncu, čovck može da budc vođen 'iz smrtnosti u besmrtnost'.

Tarpana

Ne postoji trajan fizički lli mcntalni lek za slabosti konstitucije. Jednom kada ste obeleženi kao V, P ili K tip, ili kombinacija dva od tih tipova, do smrti ste prikačeni za tu konstituciju i sve njene prednosti i mane. Postoje samo dva puta za bek- stvo. Jcdan put se otvara prcd vama ukoliko ste duhovni aspirant, i sledite stroge duhovne discipline. Pod takvim kontrolisanim okolnostrma neće biti mnogo prilike za ispoljavanjc vaše konstitucije. Ona se ncćc mcnjati, ali vas ncćc m uznemiravati. Drugi način uključuje drevni ritual Tarpane. Povezana sa sanskntskom rečju Trpti, što znači zasićenje ili zadovoljenje, Tarpana je postupak ugađanja vašim precima.

Postoji jcđan Zakon Prirode poznat kao Biđa Vrikša Nijaja: Zakon Semena i Drveta. Vaše scmenje su vaši geni i hromozomi, srž rasplodne plazme vaših roditelja. Vi ste drvo, proizvod tog semcnja. Polovina vaših gena potiče od jcd- nog roditelja, a polovina od drugog. Ma koliko se trudili da se udaljite od svojih rođitclja, u prostoru, vremenu ili uzajamnom dejstvu, vaši i njihovi geni su istovetni i nalaze se u uzajamnoj rezonanci. Usled te temeljne istovernosti, osećanja vaših roditelja ne mogu da ne rezoniraju sa vašim oscćanjima, bez obzira koliko dalcko od njih se nalazite. To je razlog zbog kojeg ponekad postoji stanovita telepatska komunikacija između roditclja i deteta.

Pošto geni vaših roditelja imaju poreklo u vašim dedama i bakama, njihova će oscćanja uticati na vaša, i ne samo njihova nego i osećanja vaših pradedova i prababa, i tako daljc, unazad najmanjc scđam generacija. Premda je većina vaših predaka već mrtva, tanana dcjstva njihovih ličnosti ostala su u vašoj gcnetskoj sre- dini i nastavljaju da utiču na vas.

Homeopatska medicina istražuje miazme, nasleđene mane koje se u porodici prenose sa kolena na koleno. Te nasleđene mane i nedostaci na sanskritu se na- zivaju Kutumba Doša, ‘greške u porodicT Ajurvedsko podmlađivanje utiče na lizičko ispoljavanje tih grešaka, tj, nedostataka. Tarpana deluje na dubljem nivou, smanjujući emotivna opterećenja koja su se nagomilala u vama kao posledica ak- tivnosti vaših predaka.

Pretpostavimo da je neki od vaših predaka bio preterano naklonjen jelu, toliko naklonjen da je po ceo dan mislio na hranu. Sve žudnje su vrste energije, koje se sa svakom mislju prostiru kroz Eter. Neke od tih misli biće svrsishodne i pametne, ali mnoge će biti opsesivne. Vi, koji ste neprestano podešeni na talasne dužine svojih ptedaka, automatski primate tasuptilna emitovanja, koja će vas podstaći da postane opsesivni u pogledu hrane ukoliko ste prijemćivi za njih.

Svako ko je zaista opsednut jelom verovatno će i u trenutku smrti misliti o lirani. Ta poslednja emitovana poruka snažnija je od svih prethodnih, jer se prenosi sa svom patnjom neispunjive želje. Usled snage koja se nalazi u osnovi te želje, kao i ćinjenice da osoba ćiji bi racionalni um mogao da je donekle poništi više ne postoji, ta poslednja žeija utiče na vas mnogo snažnije no Što to mogu bilo kakve sadašnje želje.

Tarpana vas osposobljava da poništite te želje. Kada one nestanu, popušta pri- lisak na vaše gene da vas učine opsesivnim u pogledu hrane, a vaša ishrana i navike mogu da pobude neke druge vaše gene da počnu da funkcionišu, Što menja vašu cmotivnu klimu. Sve dok ti nevidljivi uticaji nastavljaju da deluju na vas, nikakva dijeta ni program nikada ne mogu da ih odstrane zbog toga što ne zadiru u poreklo problema. 99% gena ljudi i šimpanzi su identični; razlike između te dve vrste po- javljuju se zbog toga što su neki geni izraženiji od drugih. Vi ste svoj sopstveni ivorac, i neprekidno stvarate sebe iz svojih gena uz pomoć vaše fizičke i mentalne lirane i navika.

Tradicionalni ritual Tarpane je kompleksan, ali suŠtina mu je jednostavna. Veo- ina liči na tradiciju ZaduŠnica, kada ljudi obilaze svoju rodbinu na groblju. Dok se prjpremate za tu posetu, razmislite koje jelo je vaŠ roditelj ili stariji predak najviše voleo. Možda je to štrudla s jabukama koju je vasa baka često pekla, ili vrsta piva koju je vaš otac voleo da popije. Ta namirnica će poslužiti kao prenosilac vašeg osećanja.

Udobno sedite okrenuti prema jugu i zamislite svoje mrtve pretke, jednog po jcdnog, onoliko daleko u prošlost koliko možete da se setite. Postavite u mislima svakog od njih da sedi ispred vas. Govoreći im da želite da pomognete, oslobodite ih svih preostalih ovozemaljskih želja koje možda imaju, ponudite im kašiku vode, kašiku mleka i kašiku susama, najbolje crnog. Te su ponude iste za svakoga.

Zatim ponudite malo nečeg posebnog, sa iskrenom željom da to zadovolji bilo kakve preostalc žudnje i omogući dotičnoj osobi, ma gdc sc nalazila, da nastavi sa svojim naprcdovanjcm ka uzvišenijem upotpunjcnju i bistrini. Zatim ih zamolitc da se vratc odakle su došli, i nahranitc ponudenim jclom ncku životinju, ili je položite u reku ili more. Dobro je da se to ponavlja svake gođinc, po mogućnosti na isti dan mladog meseca. Dani mladog mcscca su najpovoljniji dani za Tarpanu, naročito oni koji padaju u septembru.

Nije čak neophodno ni da verujete u reinkarnaciju, pa ni u život posle smrti, da bi sprovodili Tarpanu. Vaši roditelji i njihovi roditclji još uvek su živi u vama, u vašim genima. Vi samo projcktujete deo svojc ličnosti, stupate u vezu sa njim i molite ga da bude zadovoljan sa vama i da odustane od svakog nepogodnog dc- jstva koje možda vrši na vas. Ta vizualizacija oslobađa vas bilo kakvih nezdravih psiholoških navika koje možda imate kao posledicu uticaja tih nekadašnjih bića koja su takođe đelila vaše genc, kao i predstava koje imate o tim bićima.

Tarpana je naročito važna za pretke kojc stc lično poznavali. IJkoliko ste ih voleli, vi im pokazujctc svoju Ijubav na jcdini način koji vam je prcostao, sećajući ih se i nudeći tm deo scbc kao znamenjc vašc ljubavi. Ukoliko je vaš odnos sa njima bio obeležen negativnim oscćanjima, 'i'arpana vam omogućuje da im oprostite, da izmiritc odnos žrtvujući svoju negativnost i nudcći im isccljujuću snagu svoje Ijubavi. Zahvalnost za gene koji su vam pođarili život, i praštanjc za onc gene koji su ograničili vašc biće, otpremaju žrtvu ka odredištu kojcm je namcnjena.

Ukoliko stc uvercni da ovaj poslupak zaista možc da pomognc da se odstrani bilo kakva negativnost koja jc ostala između vas i predstavc koju ste zadržali o svom pretku, on će to i postići. Vera je od prcsudne važnosti za njegovu dclotvor- nost; pnnošenjc žrtve moratc da učinitc sa potpunom iskrenošću. Vcra zaista može da vas učini zdravim i celovitim.

Vera može i našc društvo da učini zdravim i cclovitim. Tarpana je važna za sve nas koji smo zaboravih svojc korcne. Ona obnavlja sponu koja treba da post- oji između nas i naših predaka. Indijska tradicija smatra Tarpanu za dužnost koju svako dete mora da obavi za svoje roditclje. Kada prihvatimo tu odgovornost, odričemo se svojc ncmarnosti i zaboravnosti. Tarpana je čin sećanja i pozdrava koji učvršćuje veze mcđu gcncracijama. Otvarajući sc za predačkc uticaje i oproštajući im njihovc mane, mi se otvaramo i za njihovu nakupljenu mudrost, koja možc da učvrsti i objedini našu kuhuru.

Zaključak

Ukoliko već niste besmrtni, vaše zđravlje jc dinamičnc prirode, i nijc nepromcn- ljivo stanje. Ncma grantca skladu koji je moguć u vama, kao što nema ni grantca

'.kladu koji možete da stvorite oko sebe. Konačni cilj je stvarna sloboda, slobo- ila od oslanjanja na spoljni svet, koja može da nastupi tek kada od sebe načinite ui avnoteženi, samoodrživi kosmos, Niko od nas koji smo smrtni nije zaista slobo- dan; svi smo primorani da svoju ograničenu slobodu stičemo večnom budnosću.

Ograničeni smo svojim idejama o ograničenju. Prestrukturisanje našeg sistema verovanja je ključ da sebi omogućimo neograničen lični razvoj. Ukoliko možemo da naučimo da hodamo po vatri, a da ne izgorimo, onda možemo i da naučimo da uklanjamo nuspojave terapija pomoću jakih lekova i da brzo 2aceljujemo hirurške rane. Ajurveda i srodne nauke pružaju usmerenje našim pokušajima da stupimo u udačan, blizak odnos sa Prirodom, koja je izvor vere i praštanja. Ispunjeni verom, ii stanju smo da pomeramo planine.

Naš zadatak na ovoj nesavršenoj planeti jeste da neprekidno radimo na njenom M-azmernom usavršavanju. Početak sveta savršenstva je samo-usavršavanje. Kao šio pesma kaže: "Neka bude mir na zemlji, 1 neka on počne od mene." Lično usavršavanje zahteva lični mir, koji počinje sa uklanjanjem naših fizičkih, mentalnih i cmotivnih ograničenja, Razumevanje, poštenje, prihvatanje, prastanje i saosećanje su vaše oruđe za lični razvoj. Priroda je ovaploćeno praštanje, a svako isceljenje jiotiče od Prirode.

Upotrebite svoje DoŠe tako da vam pomognu. Zdrava osoba koristi V način I unkcionisanja za dobijanje originalnih, kreativnih ideja, prelazi na P način da pro-lcktuje plan za sprovođenje teorije u praksu, i primenjuje K način u doslednom ptidržavanju tog plana. Zdravi ljudi su mnogostrani. Umesto da grdite sebe zbog svojih mana i slabosti, prevaziđite ih uz pomoć svoje unuttašnje svetlosti.

Ukoliko ste V osoba morate sebi da oprostite što ste haotični, l što ste ponekad mliko hiperaktivni da zapostavljate ono Što mora da se uradi. Ukoliko ste P osoba morate da prihvatite svoje urođeno nestrpljenje prema drugim ljudima i prema sebi samom. Nikada ne smete đa dozvolite da činjenica da ste nestrpljivi poremeti vaŠ trud usklađivanja sebe i svog okruženja. Ukoliko ste K osoba morate sebi da opros- tite što ste samozadovoljni i da budete spremni da to postepeno menjate.

Ukoliko ste već bolesni, morate biti sposobni da oprostite svojoj bolesti. Uko- liko ste gojazni, morate da oprostite Ahamkari što zavisi od Sala da bi se osećala voljenom. Ukoliko imate artritis, morate sebi da oprostite što ste naimenovali stra- nog slugu da za vas ukruti vaše zglobove. Ako vas je napao rak, mora se oprostiti Ahamkan Što je bila tako bezglava da opunomoći drugu ličnost da pokuŠa da je natera na suočavanje sa njenim problemima. PraŠtanje vam omogućuje da raskinete sa svim onim što ste grizli, žvakali i gutali, a Što ne možete da svarite. Sve te stvari tnožete da ostavite iza sebe i da stvorite novu predstavu o sebi. Dajte Ahamkari novi lik sa kojim će se poistovetiti, i ona će biti u stanju da za vas stvori zdrav organizam.

Molitva koja slcdi možc da bude vaš svčani ugovor sa unrverzumom. Yi sebe nuditc kao oruđc za pokušaj da sc svct učini jednim boljim mestom za život, ma koliki napori bili ncophođni za to, i koliko god da ste slabi. Kada to tskreno kažete, Priroda ćc zauzvrat ponuditi svoje moći da izleči vas i vašu okolinu.

Ncka sva bića budu srćna
Neka sva bića budu zdrava
Neka svc bude sveto
Ncka nikada ne bude bilo kakve nesioge, bilo gde!

To je poruka Ajurvedc.

Dodatak

Kičadi - raspolovljeni mung pasulj i pirinač

Ovo jelo, uobičajena glavna hiana za mnoge Indijce, takođe je i proćtsćujuća, uravnotežujuća dijeta podesna za skoro svakoga. Idealna je za osobe sa losom probavom ili asimilacijom pošto je laka za varenje, a uz to pomaže u izbacivanju tok- sina iz organizma.

2 šolje pirinča, po mogućnosti indijskog basmati pirinča , 1 šolja raspolovljenog mung pasulja (zvanog 'mung dal' u indijskim bakalni- cama)

8 do 12 šolja vode, zavisno od toga koliko čorbast želite da bude krajnji proizvod

2 kašike gija (prečiŠćenog putera)

1 kašičica mlevenog kima

1 ravna kašičica korijandera u zrnu % do

'/a kašičice kurkume u prahu

3 do 5 celih čaura kardamoma

1 do 2 kasičice mlevenog đumbira

prstohvat soli ili mlevene morske trave

prstohvat mlevene asafetide

Ukoliko ne možete da nađete indijsku bakalnicu, možete raspolovljeni mung pasulj da zamenite proklijalim. Isperite zelene opne klica koje pucaju kada pasulj klija. Standardna razmera iznosi jednu meru pasulja na dve mere pirinča. Osobe sa lošom probavom mogu da smanje količinu pasulja u odnosu na pirinač na 1:3, ili čak i manje. Osobe sa jačom probavom mogu da povećaju omer na 1.1 ako to žele.

Operite pasulj i pirinač i odvojeno ih potopite u mnogo vođe najmanje sat vremena. Zatim bacite vodu, pomešajte pasulj i pirinaČ i isperite ih svežom vodom.

Blago zagrejte đve kašike gija. Dok ga zagrevate dođajte kim, korijander, kur- kumu i asafetidu. Nakratko propržite te začine u giju, tako da dobiju smeđu boju, a da ne pocrne, i dodajte mung pasulj i pirinač, energično meŠajući oko jedan minut tako da začini budu deliiručno apsorbovani. Zatim dodajte vodu, đumbir, karda- mom i so ili morsku travu. Neka sve to vri na tihoj vatri, poklopljeno, sve dok

pojedinačna zrna ne budu sasvim mekana. Poslužite sa jogurtom za V osobc, a sa dodatkom gija za P osobc. K osobe trcba da koriste više začina i manjc vode. Ova količina poslužiće za pet ili šest osoba.

Kako se probava popravlja može da se poveća količina začina, a pre početka ku- vanja mogu da sc đodaju i crni i beli luk, dajkon rotkva i drugo korenasto povrće.

Rečnik

Ahamkara - doslovno ‘sastavljač ja’. Ahamkata je sila koja se poistovećuje sa pojedinaaiim telom, umom i duhom i omogućuje im da zajedno egzistiraju kao Ijudsko biće. Zenskog je roda jet predstavlja delić stvaralačke moći Majke Prirode. Ukoliko se ne drži pod kontrolom Ahamkara može, usled poistovećivanja sa ob- lektima koji su spoljašnji u odnosu na jedinku, da prouzrokuje nezdrave zavisnosti i loše navike.

Ama — opšti termin za unutrašnje otrove nastale usled nepravilnog funkcionisanja metabolizma.

Amalaki - *Emblka offiamlis*, mdijski ogrozd, koji predstavlja bitan sasto- jak Triphale, onaj koji najuspešnije reguliše Pitu. Takođe je i glavni sastojak podmlađujućeg džema poznatog kao Cjavanpraš.

Anabolizam - sila zaslužna za rast i razvoj tela.

Antigen — bilo koja tvar koju telo prepoznaje kao sebi stranu i na koju reaguje proizvodnjom antitela.

Antitelo — belančevina koju telo proizvodi i koja je specifiČna za određeni antigen i pomaže da se on odstrani iz organizma.

Aura — suptilno enejgetsko polje koje prožima i okružuje čovekovo telo. Auru proizvodi Ođas.

Basma — doslovno ‘pepe'o’; Basma je metal ili mineral spaljen posle određenog broja Bavana i upotrebljeh u terapeutske svrhe.

Bavana - postupak za pojačavanje svojstava neke tvari; najčešće se obavlja pomoću tučka i avana.

Bibitaki — *Tmmnaim bdknua,* sastojak Triphale koji najuspešnije reguliše Kaphu.

BramaČarja - doslovno ‘kretanje sa Tvorcem’; ukazuje na izvestan stepen seksualnog uzdržavanja u cilju ostvarenja fizičkog, mentalnog i duhovnog zdravlja.

Čišćenje creva - upotreba srednje jakih i jakih laksativa radi isterivanja viška Pite i Kaphe iz organizma.

Čišćenje želuca - upotreba blagih laksativa i onih srednje jačine radi podsti- canja Pite i Kaphe na neometano napuštanje organizma.

Čjavanpraš - podmlađujući džem čiji je glavni sastojak plod Amalakija.

Datu — doslovno ‘ono što podržava telo’. Sedam Datua su sedam telesnih tkiva koja kada su dobro ishranjena hrane Ahamkaru.

DoŠa — doslovno ‘nedostatak’ ili ‘greška’; Doše su tri sile koje povezuju Pet Velikih Elemenata u živo telo. Zovu se Vata, Pita i Rapha.

Emenagog - svaka supstanca koja pomaže da započne menstrualni odliv.

Enđometdjum - unutrašnja obloga materice koja biva zamenjena jednom mesečno. Služi kao ležaj za oplođenu ćeliju ukoliko žena zatrudni, a inače se odvaja za vreme menstruacije.

Ganeša - plemenito indijsko božanstvo sa glavom slona koje uklanja prepreke sa puta svojih posvećenika.

Gi - prečiŠćem puter, pripremljen taganim vrenjem neslanog putera na najslabi- joj mogućoj vatri dok sva voda ne ispari, posle čega se ocedi čvrsta mlečna materija. Preostala prečišćena masnoća je gi.

Guduči - *Ttnospom cordifolia,* puzavica iz koje se izvlači Gorak beli prah koji se smatra za jedan od najboljih Gorkib tonika u Ajurvedi.

Gugulu - *Commiphora muknl,* guma ili smola sa drveta koje raste u Indiji i Pakistanu; koristi se u kombinađi sa drugim biljkama da ostruze Amu sa Sala, Mesa i Kosti.

Haritaki - *Terminalm chebuia,* sastojak Triphale koji najbolje regulise Vatu.

Katabolizam — sila koja provaljuje u telesna tkiva i proždire ih.

Lakšmi - kosmička sila materijalnog izobilja i bogatstva.

Maduia — Slatko koje prvo mora da se probavi, za razliku od Madua, Slatkog koje je prethodno probavljeno, poput meda.

Maduvinašini - *Gymnema sylmtre,* list koji kada se žvaće privremeno potpuno onesposobljava jezik da oseti Slatko, a delimično i Gorko (Madu ‘Slatko’ + Vinašini 'razarač’).

Nim - *Ayyiimhta mdica,* tropsko drvo Čiji delovi su veoma Gorki, Prvenstveno se koristi kod oboljenja kože i jetre.

Ođas - supstanca slična hormonu koja potiče od Sukre. Ođas proizvodi auru, prenosi energiju od uma do tela, i regubše imunitet.

Pančakarma — Pet Metoda Pročišćavanja, koji se koriste đa oslobode telo viška DoŠa, To su: klistir, ćišćenje creva, povraćanje, nazalno lečenje i puštanje krvi.

Patada - ‘ono Što te odvodi izvan smrtnosri’, metal živa

Pipali — *Piper iongum,* tj. dugački biber, rođak crnog bibera korišćen uglavnom za jačanje disajnog trakta, povećanje sposobnosti tela da iskoristi hranu, **i** kao af- rodizijak.

Pradnaparada - doslovno 'zločin proriv razboritosti’, označava takvu nastra- nost uma koja hotimično postupa na način za koji zna da je škodljiv.

Prakruti — doslovno 'prvo ponasanje’. Prakruti se u Ajurvedi odnosi na bitno svojstvenu ‘prirodu’ jedinke, tj. urođene sklonosti koje uriču na svest i aktivnost. Prakruti određuje kakvu reakciju na stres vaše telo Ui um spontano ispoljavaju.

Prana - životna sila, zvana ki ili či u orijentalnoj medicini.

Prasana - 'zadovoljan'. Um, čula i duša zdravi su samo kada su Prasana.

Prinana — funkcija Rasa Datua, prvog među Daruima. Prirana pribavlja telu /.adovoljstvo poput onog koje pruza romanriČna ljubav.

Rasa - (1) ukus, naročito Sest Ukusa iz Ajurvede, i osećanja koja iz njih proi- zlaze, (2) prvi Datu, koji se još naziva i hilus ili plazma, ono što je kod biljaka biljm sok. (3) semena tečnost (Sukra), posebno ona Gospoda Sive, a u Širem smislu i metal živa.

Radžas - kosmička sila akrivnosri. ViŠak Radžasa je uzročnik preterane ak- iivnosti i nepostojanosti uma.

Riši - Vidovnjak; besmrtno biće sposobno da opaža skrivene činjenice i tajne stvarnosri i da ih obelodanjuje na ljudima shvatljiv način. Drevni Rišiji su na taj uačin izumeli Ajurvedu iz saosećanja prema patnjama čoveČanstt'a.

. Samskara - proces formiranja automatizovane reakcije. Deca se podižu tako što im se prenose kulturne Samskare, a živa se priprema za upotrebu u medicini uz pomoć fizičkih Samskara.

Sanga Doša — dejstvo štetno po Čovekovu svest, koje se doživljava kada se jiojedinac druži sa neuravnoteženim osobama.

Satsanga — doslovno 'druženje sa dobrim', čin provođenja svog vremena sa iiekom bolje integrisanom osobom. Satsanga delotvomo unapređuje integrisanje čovekove ličnosti.

Satva - kosmička sila ravnoteže, koja je prirodno skladno stanje zdravog uma.

Surja Namaskara - Pozdrav Suncu, niz joga vežbi usredsređenih na sunce koje okrepljuju i stabilizuju i um i telo.

Šakti — snaga ili energija, u drevnim spisima prikazana kao ženska.

Šiva — oličenje kosmičke svesti; bog smrti koji konaČno izbavljuje individualnu .Ahamkaru od njene poistovećenosri sa ograničenim umom i telom.

Šukra — opšti izraz za svc muške i ženske rasplodne tečnosri, kao i za hormone koji uzrokuju njihovo lučenje.

Tamas — kosmička sila inercije. Višak Tamasa nagoni um da postane tup **i** ptotivan razvoju.

Tantra — od korena 'Tan', tkati; Tantra tka neuobličene energije u oblik. Tantra se tradicionalno odnosi na one prakse koje upotrebljavaju usredsređenu i pročišćenu cnergiju za duhovni tazvoj.

Tarpana - vodi poreklo od istog korena kao i reĆ Tripti, 'zasićenost'; drevni metod oslobađanja čovekove svesti od smetnji izazvanih njegovom genetskom prakruu tako što se zasićuje ličnost stvorena rim genima.

Teđas - srž kosmičke Vatre, koja reguliše mentalno varenje i pteko Ođasa se prenosi u probavni sistem tela.

Triphala - ‘Tn ploda’, pročišćujuća i podmlađujuća smcsa koja sc sastoji od Amalakija, Haritakija i Bibitakija, najčešćc u jcdnakim razmcrama.

Tulsi - *Odmum sanclum*, ili svcti bosiljak, vrsta bosiljka koja sc smatra za posvećenu i koristi se kao lck za groznicu, rak i mnoga druga oboljcnja.

Upanišade - skup timačcnja smisla Veda kojc su Rišiji prencli svojim učenicima.

Vede - drevnc svete knjigc Arijaca, najstarija sačuvana književna dcla Ijudskog roda.

Vipaka - dcjstvo kojc ncka supstanca ima na organizam nakon što jc svarena i asimilovana u telo.

Virja - ‘encrgija’ hranc, leka ili otrova; unapredujućc ili oslabljujuće dcjstvo kojc supstanca vrši na probavnu moć individualnog organizma.

Vjadikšamatva - doslovno ‘praštanje bolesti’, u širem smislu sc odnosi na imunitet organizma, koji zavisi od njcgove sposobnosti da ga se ne dotiču fizički napadi i mentalnc uvrećc.

Joga - od korcna juđ, ‘spojiđ’; Joga znači spajanje ili sjedinjcnjc. Reč Joga se tradicionalno koristi kao opšti termin za disciplinc koje pojedinačnu dušu spajaju sa univerzalnom dušom, odnosno kosmičkom svcšću.

Jukti - proces proizvodcnja određcnog dejstva putem navođcnja višc nco- phodnih činilaca da se ujcdinc na pravom mestu 1 u pravo vrcmc; potiče od korena Juđ i opisuje sc kao ‘ono što je stcorcno iz udruživanja mnoštva uzroka’.

Svami Šivananda: ŽIVOTl SVETACA

I :Byofck ' svctaEci *ifi* **f** • *&*

Šivananda opisuje živote velikih duhovnih figura lstoka i Zapada, među kojima su i savršeni učitelji i avatari: Zaratustra, Buda, Isus, Franja Asiški, Šankara, Tagora, Gandi, Anandamaji, Aurobindo, Guru Nanak, Mahavira, MiraBai, Nimkaroli, Ramakrišna, Ramana Maharši, Ramanuđa, Vivekananda, Jogananda... Dve stvari zavređuju posebnu napomenu. Prvo, knjiga je oslobođena svih vrsta predrasuda. Timc ona uspeva da sa izvanrednim uspehom izvuče ono najbolje iz svakog sveca kojeg se dotakne. Drugo, budući da ovi sažeti prikazi dolaze iz pera duhovnc ličnosli, oni sve živote prikazuju izosobene duhovne perspektive, štoteškoda bi pri pisanju istih tih biografija pošlo za rukom laiku.

Ko je svelac? Onaj ko živi u Bogu ili Večilom, ko je lišen egoizma, dopadanja i nelrpeljivosti, sebičnosli, tašline, posesivnosti, požude, gramzivosti i srdžbe, koje obdaren jednakim videnjem sviju, uravnoteženim umom, milosrđem, tolerantnošću, pravičnošću i kosmičkom Ijubavlju, i ko ima božansko znanje - taj jesvetac. (Šivananda). *Obim: 290 str.*

Svami Šivananda:
KARME I BOLESTJ; POBEDA NAD BESOM; POBEDA NAD STRAHOM; FILOZOFIJA SNOVA

Četiri knjige u jednoj! Jedan od najvećih indijskih mudraca 20. vcka nam pomaže da shvatimo uzročno-posledičnu vezu između naših postupaka i raznih vrsta oboljenja koja iz njih proističu: *Sve holesti od kojih od rođenja palimo su proizvodi postupaka koje smo učinili upretho dnim vremenima... l.oša dela neprolaze bez gorkih posledica po počinioca. Ovde su navedcni neki od brojnih žalosnih životnih uslova u kojima čovek mora da živi usledsvojih nepailjivih grešnih dela.*

Strah je veliki neprijatelj čoveka. On je prolivnik njegovog napre[illegible] njegov mir i sklad. Sisa i crpi njegovu vitalnost i energiju. Psiholozi su mišljenja da ne može biti apsolutne neustrašivosti i da sejedino može uložiti odlučan napor da se savlada strah. To je netačno. Psiholozi nemaju transcendentalno iskustvo. Savršen mudrac koji imaznanje o Bramanu je apsolutno neustrašiv. Ova knjiga baca mnogo svetla na uzroke i karakteristike straha. Ona predlaže delotvome lekove za islrebljenje straha i razvijanje hrabrosti i moralne čvrstine.

Uzrok greha ili pogrešnog postupanja u ovom sveluje želja. Bes je samo ohlik želje. Bes je zapruvo sama želja. Jer, kada želja nije zadovoljena, čovek postaje Ijut na one koji stoje kao prepreka na putu ispunjenja. Sri Svami Šivanandadi Maharadž nam pruža dragoceno uputstvo za metode vođenja rata protiv ovog kobnog neprijatelja čoveka.

Duboka mudrosl dolazi kroz razmišljanje o snovima. Niko nije zaista sebe upoznao ako nije izučavao svoje snove. Izučavanje snova pokazuje kako je tajanstvena naša duša. Svaka predstava u snu ima značenje. San je poput pisma napisanog na nepoznatom jeziku. Snovi imaju svrhu ili razveseljavanja ili rastuživanja i zastrašivanja sanjača, da bi mu time bilo uzvraćeno za njegova dobra i loša dela. Njegova adrišta (sila prošlih karmi) na ovaj način obezbeđuje delolvoran uzrok snova.
Sve doksanjačsanja, objektisnasu stvarni. Kadaseprobudi, sanjanisvetposlaje iluzoran. Kada čovek dostigne prosvetljenje ili znanje o Bramanu, ovaj svet jave postaje nestvaran kao i svet sna. Obim: 300 str.

GURl) 1 UČENIK -zbornik tekstova

Prvi put na našem jeziku imamo knjigu u kojoj se svestrano razmatra ova intrigantna i na Zapađu često vrlo pogrešno shvaćena tema. Osvedočeni istočnjački znaici Duha gotovo bez izuzetka tvrde da je Guru neophodan ili, u najmanju ruku. izvanredno koristan posrednik u stremljenju ka najvišim dometima duhovnosti. Ova knjiga nastoji da osvetli sve aspekte jedinstvenog odnosa Gurua i učenika, onako kako nam ih izlažu neki od najistaknutijih Gunia i poznavaiaca tog odnosa u XX veku. Da !i je Guru apsolutno neophodan? Ko je Sadguru? Koliko on može pomoći svom učeniku? Koje su dužnosti učenika? Kakvo je značenje inicijacije? Nedostatak jasnih i izričitih odgovora na ova i srodna pitanja često ometa duhovni razvoj ozbiljnih aspiranata.
Da zapalite sveću, treba vam goruća sveća. Isto tako, samo prosvećena duša može prosvetiti drugu dušu. (Sri Svami Šivananda) *Obim: 350 str.*

Rabindranat Tagora: SADANA - OSTVARENJE ŽIVOTA,' SAKUPLJANJE PLODOVA; ODLUTALE PTICE

Ovo izdanje nam, prvi put na našem jeziku, na jednom mestu nudi tri istovremeno nastala dela indijskog nobelovca i jednog od najvećih pesnika svih vremena. *Sadana* je knjiga eseja o suštinskim pitanjima čovekovog postojanja, *Sakupljanje plodova* klasična zbirka pesama, a *Odlutale ptice* niz kratkih i istančanih poetsko-misaonih zapisa. Tematika tekstova objavljenih u knjizi *Sadana* nije filozofski izlagana, niti joj se pristupilo sa naučnog stanovišta. Zapadni čitaoci imaju priliku da dođu u dođir sa drevnim duhom Indije onakvim kakav je obelodanjen u njenim svetim spisima i ispoljen u životu današnjice. Čovekov cilj nije bio da stekne nego da se ostvari i spozna, da uveća svoju svest rastući sa svojim okruženjem i urastajući u njega. On je osećao da je istina sveobuhvatna, da ne postoji apsolutna izdvojenost u postojanju i da jedini put đostizanja istine vodi kroz prodiranje našeg bića u sve objekte. Ostvariti ovaj veličanstveni sklad između čovekovog duha i duha sveta bilo je stremljenje šumskih žiteija - mudraca stare Indije. *Obim: 250 str.,format: B6.*

Čogjam Trungpa:
ŠAMBALA - SVETI PUT RATNIKA

U drevnim vremenima ratnik je trebalo da ovlada izazovima života, na bojištu i izvan njega. Tako je razvijao osećaj slobode i snage - ne kroz nasilje i agresiju nego putem blagosti, neustrašivosti i samospoznajom. Japanski samuraji, tibetanski kraljevi, srednjovekovni vitezovi i indijski plemenski ratnici primeri su te univerzalne tradicije.
Sta je potrebno da bi savremeni čovek postao ratnik? Autor objašnjava: uskladiti um i telo, prevladati navike u ponašanju, naučiti da se opustite u svakodnevnoj disciplini uma i tela, biti otvoren i neustrašiv i otkrivati svetost u svakodnevnom životu.
Čogjam Trungpa je tibetanski duhovni učitelj, učitelj meditacije i umetnik, kao i osnivač Instituta Naropa u SAD. Autor je nekoliko knjiga o budizmu i meditaciji.
Obim: 200 str., formut: B6.

Ženevjev Luis Paulson:
KUNDALINl I ČAKRE
- Priručnik za prosvetljenje u ovom životu

Celoviti teorijski i praktični priručnik za buđenje Kundalini, zmijske snage u čoveku.
Izsadržaja: *Vrste nevoljnogbuđenja, Simptomi iproces buđenja, Vežbaživljenja ili umiranja, Seks i Kundalini, Čudangrad, Život u svetu tokom čišćenja, Disanje, Mentalna kontrola, Meditacija, Očišćeni ekran, Slobodni oblikplesa.... Ohim: 250 str.*

Hariš Johari:
NUMEROLOGIJA
- sa tantrom, ayurvedom i astrologijom
(Objašnjenje Ijuđskog ponašanja)

Koristeći jednostavne proračune, autor objašnjava kako možete odrediti svoj duhovni broj (koji predstavlja vašu osobu), sudbinski broj (vaša karma i kakav utisak ostavijate) i broj imena (značajan za vaš društveni i poslovni život). Pokazuje kako brojevi otkrivaju podatke o vašoj iičnosti, temperamentu, talentima, inteligenciji, seksualnosti. duhovnosti, finansijama i zdraviju.
Svakom broju je posvećeno posebno poglavlje u kojem se objašnjavaju njegove osobine, veza sa određenom planetom, božanstvom i mantrom. U knjizi ćete pronaći podatke o bojama i kristalima koji vamodgovarajuimeditacijekojesepreporučujuzazdravljeiuspeh. *Obim: 190 str.*

1 M Mf'.HOUXlUA J

Gađadara Das: VASTIJ - PRETEČA FENG ŠUJJA
Energizujte svoj dom i kancelariju rajskim uticajima prirode

Šta je VASTU?
Ako bilo gde na svetu posetite drevne građevine, osetićete poscbnu energiju i harmoniju. Uđite u hramove Istoka, osetićete izuzetne energije koje ne postoje unutar zidova savremenih građevina na Zapadu. Tajna je u tomc što su veliki majstori znali kako da podignu građevine koje su u harmoniji sa univerzalnim zakonima prirode. Iste ove zakone uvažavali su arhitektonski stilovi kineskog Feng Šuija, evropska geomantija i narodi Maja. Međutim, indijski Vastu spisi, stari najmanje 5000 godina, govore o najranijim arhitektonskim disciplinama univerzalnih zakona Prirode.
Nauka o vastuu predstavlja umetnost uređivanja vašeg doma ili kabineta u skladu *sa* povoljnim uticajima prirode, ali i biokiranja njenih negativnih uticaja. Vastu je sistem od 12 prirodnih zakona koji određuju kvalitet životnog prostora. Čine ga tri nivoa (svaki sadrži četiri prirodna zakona): 1. fizički energetski nivo; 2. karmički nivo informacije; 3. matematički nivo geometrije. *Obim: 150 slr.*

Gadadara Das: VASATI - IModeran oblik Vastua
Do kvalitetnog stanovanja i življenja u 108 koraka

Vasati je celoviti arhitektonski koncept kojije razvijen za potrebe Zapada, a temelji se na vastuu, staroindijskoj nauci gradnje. Vasati je stari sanskritski izraz koji označava kuću, od kojega se takođe izvođi i reč vastu. Odnosi se na moderan oblik stare indijske umetnosti građenja kuća, u svojoj varijanti priiagodenoj evropskom kontinentu.
Vasati počiva na večnim prirodnim zakonima prema kojima se u Indiji hiljadama godina grade kuće, hramovi, pa i čitavi gradovi. Mudraci drevne lndije su verovali da oblikovanje stambenog prostora bitno utiče na čoveka i njegovu sudbinu. Iskustvo mnogih generacija vedskih arhitekata i graditelja potvrdilo je taj stav i potkrepilo ga dođatnim saznanjima. Tradicija vastua u Indiji se održala do današnjeg dana i nudi trenutno najčvršće utemeljenu nauku o arhitekturi povezanoj s čovekom. ***Obim:*** 190 str.

Gadadara Das: VEDSKA ASTROLOGJJA u sedam dana

U Indiji se nauka astrologije naziva Đotiš, što znači svetlost. Astrologija je svetlost uz pomoć koje i osobe koje po prirodi nisu vidovite mogu da bace po neki pogled u budućnost. Drevne principe vedske astrologije su prihvatili i zapisali vidovnjaci koji su spoznali iluziju vremena, a budućnost čitali kao knjigu.
Mudrost koju čovek stiče studirajući vedsku astrologiju mu pomaže da shvati kako je sve što mu se dešava u ovom životu sam
Ovo mu pruža priliku za samospoznaju i promenu -
sopstvene svesnosti.

Pred vamaje prvi kurs na našem jez.iku uz pomoć koga možete da naučite vedsku astrologiju za samo sedam dana da prepoznajete i primenjujete moć povoljnih irenutaka za materijaini i duhovni razvoj. Krozsvojstva znakova, kuća i planeta, aspekte, tranzite, dobićete moć sistemske anaiize horoskopa. Autor vas praktično vodi kroz više takvih analiza kao primera.
Obim: 300 str.

Majki Barnet: ĐIJAMANTNA JOGA - priručnik
(Jednostavnim pokretima do ushićenja, mira
i transformacije)

i'riručnik koji vas kroz seriju pokreta i vežbi, detaijno predstav-Ijenih fotografijama, vodi ka korenitoj transformaciji svesnosti i energije. Ovu jogu svako može raditi sam, u svom domu, bez učitelja, bez podrške ili podučavanja, bez vođstva.
Obim: 200 str., format: 16 x 16 cm.

Lu Kvan Ju: TAOISTIČKA JOGA
- Alhemija i besmrtnost

Knjiga je prevod sa kineskog *'l'ajne oplemertjivanja suštimke prirode i večnogživota* taoističkog majstora Čao Pi Cena iz XIX veka. sa uvodom i komentarima autora, i predstavlja osnovu svih savremenih taoističkih učenja oplemenjivanja i transformisanja vitalne energije (Či) i borilačkih veština, kao što su Mantak Či, Stiven Čang i drugi. Iz sadržaja: *Učvršćenje duha u njegovom izvornom udubljenju, Mikrokosmički kazan i peć, Ciščenje osam psihičkih kanala, Prikupljanje mikrokosmičke spoljašnje alhemijske sile, Brza i spora vatra, Zadržavanje u središtu radi ostvarivanjajedinstva neba i zemlje, Poniranje duhc u duplju donjeg tan tiena, Besmrtno disanje ili samookrećući točak zakona, Pripremanje eliksira besmrtnosti... Obim: 200 str.*

Idriz Šah: MUDRACIISTOKA

Prava koja drugi imaju u odnosu na tebe-zapamli ih. Prava koja li imaš u odnosu na druge - zaboravi ih.
A ko biste tradicionalnog istočnjačkog mudraca zapitali za njegov "sistem ", pogledao bi vas kao što bi to učinio i savremeni lekar kada bi ga pitali za 'lek za sve bolesti'. Možda bi vas naveo da se obratite prodavcu nadrilekova na vašaristu. / svakako bi utvrdio da ste prim itivac koji tek treba da nauči prvu lekciju o znanju....
Pred vama je zbirka kratkih anegdota o životima mudrih, njihovom srcu i plamu kojim su paiili duše svih oko sebe.
Šah je najpoznatiji je po svojim deiima koja se bave sufijskom mišiju i njenim uticajem kako na Istok tako i na Zapad. *Obim: 200 str.*

Ferid el-din Atar: SUFI SVECI I MISTICI
Epizode iz Tadhkirat al-Auliya ("Uspomena na svece")

Farid el-Din Atar (živeo krajem 12. i početkom 13. veka) je jedan od najvećih sufi Savršenih učitelja (Sadguru), i cenjen je kaojedan od najvećih persijskih pesnika. Čuveno mu je delo *Zbor ptica* u kome je pesnički opisao putovanje duše kroz sedam nivoa do Boga.
Ovde je opisao najpoznatije sufi m istike kroz kratke priče iz njihovog duhovnog ži vota.
Kazivanja svetaca upravljaju ijude da se odreknu sveta, da meditiraju na budući život, da vole Boga, i da se pripremaju za svoje poslednje putovanje. *Moglo bi se reći da u celoj Tvorevini ne postoji bolja knjiga od ove.... Svako ko je pravilno pročita primetiče kolikoje žara i Ijubavi moralo bili u dušama tih Ijudi da b iznedrili*
takva dela i reči kakve su učinili i rekli. (Farid el-Din Atar). *Obim: 200 str.*

Đagat Brajt: SUFI ČUDOTVORCI

istina čudnovatija od bajke! Intimni kratki pogiedi na živote 200 sufijskih svetaca i mudraca iz indije, i precizna skica njihovih umova, metoda i čuda.
Posvećeno MRTVIMA KOJl JOŠ ŽIVE, I ŽIVIMA KOJl SU JOŠ MRTVi. Oni prvi nikada ne mogu umreti! Ovi drugi mogu oživeti čitajući ovu knjigu! *Obim: 150 str., format: B6.*

Roši Filip Kaplo: ZEN - stapanje Istoka i Zapada

Novo izdanje najznačajnije knjige nedavno preminulog savremenog prosvetljenog zen-majstora, Zapadnjaka koji se ostvario na istočnoj stazi zena.
Za razliku od većine drugih, potpuno praktična knjiga o zenu, po mnogima enciklopedija zena-jednom rečju, najvažnija knjiga o zenu na našem jeziku. *Obim: 300 str.*

Dr Džon Mamford: EKSTAZA KROZ TANTRU

Kreativni spoj transformišuće mudrosti Tantre i zapadne seksualne magije, ovaj priručnik iz pera stručnjaka, pisan je sa ciljem da utiče na proširenje svesti i spirituainu iiuminaciju čitaoca. Opremijen je sa desetinama crteža i mnoštvom kolor fotografija tantričkih poza. Pred vama je poziv na sveopšte slavijenje radosti i ekstaze života, poziv na put do prosvetljenja kroz uživanje i duhovni preobražaj čula, koji danas privlači mnoštvo Zapadnjaka iscrpljenih potiskivanjem čulnosti u zapadnoj duhovnoj tradiciji. To je staza ka totalnom Oslobođenju Ijudskog bića, takođe i prevazilaženju čula putem probijanja svih čulnih barijera... Spirituaino ime autora je Svami Anandakapila i učenik je Svami Satjanande (Biharska škola joge). *Obim: 200str.*

Gadadara Das:
Vaš kosniički čuvar

Priručnik namenjen astrolozima, ali i svima koji pomoću boja, dragog kamenja, mantri i jantri žele da pomognu drugima I sebi. Svaki čovek u trenutku rođenja dobija svog ličnog astralnog čuvara koji će čitavog života biti njegov pratilac. Njegov suptilni štit će mu pomagati na putu duhovnog preobražaja. Ponovo je otkri veno staro vedsko učenje koje se temeiji na uticaju planeta, kuća i astroioškog podznaka, te opisuje načine suočavanja s karmičkim izazovima koji su određeni trenutkom rođenja. Možda smo rođeni upovoijnom trenutku, pa smo dobili jakog zaštitnika, ali je i moguće da naš lični čuvar i nije toliko jak. U svakom slučaju potrebne su nam metode koje nam mogu pornoći da se odbranimo od nesreća i opasnosti kojepreteteiu i duši. Odgovarajuća"čudotvornasredstva",kojaštite od negativnih uticaja, jesu sile kristaia, boja, kavaća (brojčanih jantri), mantri, jantri, kao i delovanje za dobrobit drugih. Ta sredstva se biraju prema iičnom čuvaru i koriste u skladu sa tradicionalnim pravilima. Pomoću te metode mogu se transformisati negativni uticaji karmičke siike, kako bi se vodio što uspešniji i srećniji život. Svako ko zna vreme svog rođenja može prema tabeiama u knjizi odrediti svog zaštilnika. *Obim: 200 str., meke korice.*

ŽiVOT I IIČENJA MAJSTORA
DALEKOG ISTOKA

Nadahnuto putovanjc kroz duhovnost, vizije, moći i prc svega mudrosl indijskih učitelja, koji su autoru pomogli da spozna suštinsku vezu Hristovog gnostičkog nasieđa i jedinstva srži njegovog učenja sa spoznajama mistika azijskih predeia. Još jedna knjiga srca koja briše granice između tradicija Jstoka i Zapada, pokazujući da večna mudrost dolazi iz istog božanskog izvora, preiivajući se na sve strane sveta podjednako. *Obim: 160 str., meke korice.*

Mantak Či *&* D. A. Arava:
MULTIORGAZMCČKI MUŠKARAC
(Kako bilo koji muškarac može da iskusi višestruke orgazme i đramatično poboijša svoje seksuaine odnose)

Prva u seriji novih priručnika čuvenog učitelja taoističkog preobražaja seksualne energije, koji je pomogao mnogim zapadnim učenicima da oplemene svoju scksualnost do vrhunaca kosmičkog doživljaja. Naučite da odvojite orgazam i ejakulaciju! Uživajtcu povećanoj vitalnosti i dugovečnosti! Desetinejednostavnih vežbi će vam pomoći da ispunite svoje snove i ženske fantazije. Mnoštvo crteža. *Obim: 200 str., meke korice.*

Mantak Či & Mancvan Čia: MULTlORtJAZMlČKI PAR
(Kako parovi mogu da dramatično povećaju svoje uživanje, intimnost i zdravije)
Druga u seriji priručnika u kojoj će parovi otkriti jednostavne korak-po-korak tehnike za postizanje najintenzivnijih višestrukih orgazama celog tela za koje nisu bili svesni da su mogući, zatim za korišćenje seksualnosti za isceljenje, kao i produbljivanje ljubavi i duhovnog odnosa. Parovi će biti *nadahnuti da* vode Ijubav cclu noć - i da produžuju to iskustvo do kraja života. *Obim: 200 str., meke korice.*

Mičio Kuši: REI-DO-KI - Isceljivanje encrgijama
Najbolja knjiga o reikiju na našem jeziku, u kojoj se delaljno opisuje primena božanskih energija za isceljivanje ijudi i ostalih bića. Bogato ilustrovana fotografijama i dijagramima, kojimase na jcdnostavan način prenosi suština prakse reikija. *Obim: 200 slr., formul 16x16 cm, meke korice.*

Mičio Kuši: DO-IN
- vežbe za telesni i duhovni razvoj

Nastao u drevnoj tradiciji Dalekog istoka, kao deo puta Tao Shin Sena - puta razbijanja konceptualnih okova lelesnih bolesti, *mentalnih* zak*očenja i društvenog haosa, Do-ln* vam može pomoći u oslobadanju duha i "pronalaženju emotivnog sopstva", kroz dostizanje jedinstva i ravnoteže unutarnjeg sopstva i spoljnog sveta. Popularan na zapadu, Do-Inje iznedriouniverzalnoprimenjivane metode kao što su šiacu, akupunktura, joga i različile meditacije. Detaljne fotografije vežbi i autorovi originalni crteži. *Ohim: 200 str., format 16 x 16 cm, meke korice.*

Mičio Kuši: KI DEVET ZVEZDA
- vodič kroz orijentalnu astrologiju

Sistem astrološkog tumačenja nakomese temelji Ji Đing, actečki kalendar i ostale drevne kosmologije, deli tipove karaktera prerna devet zvezdanih uticaja. U knjizi mož.ete otkriti kom tipu pripadate, s kojim tipom se slažete, kakav je vaš idealni partner, koje zanimanje vant naj više odgovara, kada i kuda putovati i mnoštvo vrednih informacija o zdravlju, porodičnim odnosima, materijalnom uspehu i duhovnoj sudbini. *Obim: 150 str., meke korice.*

NARUČITE BESPLATAN KATALOG NA TELEFONE
011/3285-949 i 011/2631-820
ili na adresu: ESOTHERIA Maršala Birjuzova 13a, 11000 Beograd

Đa Liu: TAI ČI ČUAN I JI ĐING

- Koreografija tela i uma

Autor beslselera *Tai či čuan i meditacija* razotkriva da su principi Tai Čija temeljno ukorenjeni u Ji Dingu i taoizmu. Svaki pokret Tai Či Čuana (ilustrovano fotografijama) je povezan sa odredenim heksagramom Ji Đinga, koji u kombinaciji preobražavaju taoističku ftlozofvju u praktičnu stazu samospoznaje. Vežbajući Tai či Čuan prilagođavamo sebe večnim tokovima promena zemlje i ne- ba - popustljivosti i čvrstinaj'/«« *iyanga.* Kroz usavršavanje ovih pokreta spoznajemo da zdravo telo prirodno prističe iz disciplino- vanog i prosvetljenog duha. *Obim: 100 slr., format 14 x!4 cm, meke korice.*

Da Liu:

TAI ČI ČUAN I MEDITACIJA

Verovatno najbolji teorijski i praktičan priručnik kineske mudrosti očuvanja zdravlja i transfonnacije svesti krozpokret-Tai Ći Čuan. Autor praktikuje i pod- učava Tai Či više od 50 godina i prenosi nam svoje ogromno iskustvo. Knjiga sa- drži desetine dijagrama i crtcža. *Obim: 150 str., meke korice.*

R. Sajmon - FENG ŠUl KORAK PO KORAK

(Uređivanje vašeg doma za zdravlje i sreću)

Praktičan priručnik za usmeravanje kosmičke energije (či) u cilju uredenja život- nog i radnog prostora - spoljašnjeg okruženja prostora u kojem boravite, kao i unutrašnjeg uređenja stana, kuće, radnog prostora. Primenjujući ovu metodu mo- žcte da naučite kako da ostvarite pozitivne promene i napredak u okviru svoje ka- rijere, kako da postignete veci ugled, zaradite više novca, kako da u svojoj porodi- ci i medu saradnicima obezbeditc sklad, harmonične odnose i zdravlje. *Obim: 250 str., meke korice.*

Derek Volters - FENG ŠUI

- Savršeno urcdcnje za vašu srcću i napredak

Autor jasno predstavlja drevnu kinesku metodu koja vas upućuje u tajne kako da ostvarite blagostanje u svom domu i porodici uređivanjem prostora u kome živite. Na mnogo slika i crteža, Šema i grafikona, prikazuje se kako da izgradite eksterijer i enterijcr svoje kuće, stana, radnog mesta i svih prostora u komc vam je važno da posligncte prosperitet, dobro raspoloženje, zdravlje i blagostanje. *Obim: 200 str.J'ormal 17x21 cm, meke korice.*

Peter Kelder - FONTANA MLADOSTI

- tibetanske vežbe za podmlađivanje

Dugo čuvane tajne tibetanskih lama o podmlađivanju praktikovanjem posebnih telesno-energetskih vežbi. U knjizi su objašnjene pet jednostavnih tchnika koji- ma se vrlo brzo postižu zapanjujući rezultati u pogledu zdravlja i mladalačkog izgleda. *Obim: 100 str., 136 format, meke korice.*

Ramana Maharši:
SVESNA BESMRTNOST

Knjiga razgovorasa Ramana Mahari S ij em ifkoj oj veliki indijski ueitelj objašnja- va sve aspekte spiritualnog života, stupnjeve i prepreke na stazi Maha Yoge - Di- rektne Staze. Iz sadržaja: ***Značenje religije, misticizma iftlozojije, Iluzija iskustva sveta, Potrebaza ultramisticizmom itd. Obim: 200 str., meke korice.***

Artur Ozborn:
RAMANA MAHARŠII PUT SAMOSPOZNAJE

Ozbom je najpoznatiji biograf indijskog Mudraca, čovek koji je prvi Zapadu pre- neo spiritualno učenje Ramane MaharŠija. Ozbom je živeo pored njega 30 godi- na, a ovo delo predstavlja verovatno najbolju knj tgu i o Životu i o učenju Ramane Maharšija. ***Obim: 200 str., mekekorice.***

VIZIJE ŠRI RAMAKRIŠNE

Izvod iz ***Jevanđelja*** velikog indijskog SavrSenog UČitelja Ramakrišne, koji opi- suje njegove vizije božanstava, ekstatične uzlete u više svetove, fenomene i čuda po kojima je postao čuveni ekstatični svetac prošlovekovne Indije. ***Obim: 150 str., meke korice.***

Šri Ramakrišna:
PRIČE IPARABOLE

Zbirka kratkih parabola kojima je veliki indijski Učitelj, poputkoana, vajao i pre- obražavao svest učenika i sledbenika. OsobenostRamakrišnejebila dajezatran- sformaciju svesti i spiritualnu poduku davao puno primera iz života, pristupačnih svim slojevima ljudi. ***Obim: 250 str., meke korice.***

Ekanath & Tej Baba:
NEZABORAVNISAI BABA 1Z ŠIRDIJA

Knjigaokodnas malopoznatom,aliulndijičuvenom vodećem savršenom učite- Iju, poglavam unutrašnje spiritualne hijerarhije svoga doba (napustio fizičko telo 1918). Delo detaljno predstavlja život i radjednog Sadgurua, njegova čuda, moči i spiritualno vodstvo učenika. ***Obim: 150 str., meke korice.***

Bau Kalčuri:
SAVRŠENI UČITELJI

Knjigao životima i delima petoro savršenih učitelja, koji dok su inkamirani u teh- ma na Zemlji upravljaju celokupnom spiritualnom hijerarhijom univerzuma. Po- Četkom ovog veka oni koji su spustili iz božanskih visina svest Avatara Meher Babe: Hazrat Babađan, Imperator; Narajan Maharadž, Gospodar Srca; Tađudin Baba, Kruna Proroka; Upasni Maharadž, Kralj Jogija i najveći od svih, Sai Baba iz Širdija, Alahov Fakir. ***Obim:]50str., meke kortce.***

CIP - KaTajionoauHj'a y ny6JinKaunjn
HapoflHa 6n6jiHOTeKa CpSHje, Beorpafl

233-852.5Y

CBOBO^A, PoSepT E.
Ajurveda / Robert E. Svoboda ; preveo s engleskog Aleksandar Đusić. - 1. izd. - Beograd: Esotheria, 2007 (Novi Sad: Bududnost), - 215 str.: ilustr.; 21 cm. - (Latice htljadu lotosa : edicija spiritualnosti Istoka)

Prevod dela: Your Ayurvedic Contitution. -
Tiraž 1.000. - Rečnik: str. 209-212.

ISBN 978-86-7348-258-3

C0B1SS.SR-ID 142145804